மங்கையர் மலர்

இணைப்புப் புத்தகம் கேட்டு வாங்கவும்

ஆண்டுமலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – I

MANGAYAR MALAR பிப்ரவரி 2001 விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி
2001

ஆண்டு மலர்

மலர் : 21
இதழ் : 1

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

கல்கி

4.2.2001 இதழில்...

“வாய்ப்புக் கிடைச்சா வீரப்பனைப் பிடிச்சுடுவோம்”

– விமன் கமாண்டோஸ் அதிரடி பேட்டி



காதல் தூறல்; இசைச் சாரல்!

– நூதன முயற்சியில் டி.எஃப்.டி. மாணவர்கள்...

‘கல்கி’ – இதழுடன் இலவச இணைப்பு
வாரந்தோறும் வண்ணமிகு தெய்வீகப்படம்

சுவை... சுவை... மேலும் சுவை!

சிந்தியுங்கள் ப்ளீஸ்!

வயது தடையில்லை

தொடர்கள்

கதைகள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

மெகா பரிசுப் போட்டி

சில வார்த்தைகள்...



சமீபத்தில் பத்திரிகையில் வேலைக்கான ஒரு விளம்பரம் பார்த்தேன். 'நீங்கள் பேசிக் கொண்டே இருக்கும் வகையா? உங்கள் நண்பர்கள் கையில் பிளாஸ்திரியுடன் உங்களைச் சந்திப்பார்களா? 'தயவு செய்து ஃபோனை காதிலிருந்து கழட்டுகிறாயா?' என உங்கள் பெற்றோர் கெஞ்சுகிறார்களா...? உங்களைத்தான் நாங்கள் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம்!'

அதாவது வேலைக்கு வருபவர் 'அப்படி ஒரு 'பேசி' காரியத்தைச் சாதிக்கும்' டைப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பது அர்த்தம். "இப்படி சாஃப்டா இருந்தா பிரயோஜனமே இல்லை. 'புஷ்ஷிங்'கா இருக்கணும்பா. இல்லேன்னா இந்தக் காலத்துல மேய்ச்சிட்டுப் போயிடுவாங்க..."



இதுதான் நிறைய பெற்றோர்கள், மற்றவர்களிடம் இருந்து வரும் அறிவுரை. மேலே குறிப்பிட்ட விளம்பரம் மட்டுமில்லை, நிறைய விளம்பரங்கள் 'இப்படியாகப்பட்ட' ஆட்களைத்தான் வேலைக்கு வேண்டும் என்று கேட்கிறார்கள். இதுதான் இன்று 'மார்க்கெட்டிங் துறை'யில் வேண்டப்படுவது.

ஏனென்றால் பொருளாதாரத் துறையில் மட்டுமல்ல. எல்லா துறையிலுமே 'தாராளமயமாக்கல்' கொள்கை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. அதனால் நூறு வகையான டீவி, இரு நூறு வகையான சோப்பு மார்க்கெட்டில் குவிகிறது. இது அதைவிட எப்படிச் சிறந்தது என்று சொல்லியாக வேண்டுமே! டீவி.யில் பாருங்கள், பத்து செகண்டில் விளம்பரங்களில் மூச்சுவிடாமல் எத்தனை விஷயங்களைச் சொல்லி விடுகிறார்கள். எனவேதான் மார்க்கெட்டிங் ஃபீல்டுக்கு 'புஷ்ஷிங் டைப்' தேவைப்படுகிறது.



நிறுத்தி நிதானம், அவசரப்படேல், வேகம் விவேகம் அல்ல இதெல்லாம் பழைய பஞ்சாங்கமாகி விட்ட நிலை. துள்ளல், கலாட்டா, ஆர்ப்பாட்டமான விழா/நிகழ்ச்சி/கதை என எல்லாவற்றிற்குமே இந்த களேபரங்கள்தான் தேவைப்படுகின்றன.

நாமும் அதனால் நம் குழந்தைகளை 'புஷ்ஷிங் டைப்'பாக இருக்கணும்டா எனக் கண்டிக்கிறோம். யாராவது

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஒரு குழந்தை தப்பித் தவறி மலையையோ, வானத்தையோ, ஓவியத்தையோ பார்த்தால் போச்சு.

"அங்க என்னடா பராக்கு? இப்படி மரத் தையும், பூச்சியையும் பார்த்துக்கிட்டு நின் னேன்னா உருப்பட்டா மாதிரிதான். அவனவன் கால்ல சக்கரத்தைக் கட்டிக்கிட்டு ஓடறான். கம்ப்யூட்டர் க்ளாஸா, என்ட்ரன்ஸ் கோச்சிங் கான்னு. நீயென்னடான்னா இங்க பால்கனியிலே நிக்கறே. எப்படிரா இந்தக் காலத்துல நீ உருப்படப் போறே?"

இப்படி அர்ச்சனை நடக்கும். ஒரு இருபது, முப்பது வருடத்திற்கு முன்னாடி நினைத்துப் பாருங்கள். எல்லாத் துறையிலுமே ஒரு நிறுத்தி நிதானமான அழகு இருந்தது. கவிதைகள் மனங் களை கனக்கச் செய்தன. கதைகளில் கதாநாய கர்கள் கவிதைத் தன்மையோடு நடந்து கொண் டார்கள். இவையெல்லாம் மனத்தில் ஓர் அழகி யல் உணர்வை, இலட்சிய உணர்வையெல்லாம் ஏற்படுத்தின. நான் தேர்ந்தெடுக்கும் வேலையிலே இதைச் சாதிப்பேன், அதைச் சாதிப்பேன் என வைராக்கியம் எல்லாம் ஏற்பட்டது.

ஓட்டைப் பாத்திரம் அதிக சத்தத்தை ஏற் படுத்தும், அதிகம் பேசுபவன் அதிகம் சாதிப்ப தில்லை, குரைக்கிற நாய் கடிக்காது என்றெல்லாம் சொன்னார்கள். 'உன் வீறாப்பைப் பேச்சில் காட்டாதே; செயலில் காட்டு' என்றார்கள்.

அதிக கவனத்தோடும், அமைதியோடும், அடக்கத்தோடும் நடந்து கொண்ட பிள்ளைகள் போற்றப்பட்டார்கள். நிதானமாகப் டக்குவம் அடைவதுதான் சிறப்பு என்றார்கள். எத்தனை வேகமாகத் தீயை எரித்தாலும் அரிசி வேகும் நேரம் ஒன்றுதானே? ஒரு குழந்தை உருவாக வேண்டுமென்றால் ஒன்பது மாதம் தேவைதானே? அவசரப்படாதே, அதிகம் பேசாதே, நிதானமாயிரு. இதெல்லாம் அன்றைய நிலையில் அறிவுரை களாக இருந்தன. இதனால் ஆழ்ந்த கவனத்தோடு பல சாதனைகள் நிகழ்த்தப்பட்டன.

இப்போது நான் ஆரம்பத்தில் சொன்ன விளம்பரத்தையும், இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லும் அறிவுரையையும் நினைத்துப் பாருங்கள். இது அவர்களை வாழ்க் கையில் எவ்வளவு முரண்பட வைக்கும் என்பது தெரியாமல் நடந்து கொண்டிருக்கும் விபரீத விளையாட்டு. நாம் குழந்தைகளையே வேஷதாரி களாக ஆக்கும் விஷப் பரீட்சை.

ஏற்கெனவே இன்றைய குடும்ப வாழ்க்கை யில் ஏகப்பட்ட சிக்கல்கள். ஒரு பெண் வாயாடியாக, அனைவரையும் 'தள்ளி ஒதுக்கி விட்டு, மேலே ஏறிச் செல்லும் திறமைசாலியாக' வேலையில் கொண்டாடப்படுகிறாள். பாராட்டு பெறுகிறாள். அவ ளுக்கு உத்தியோகத்தில் உயர்வு கிடைக்கிறது.

ஆனால் இதே மனப்பான்மை வீட்டில் இருக்

கும் போது சரியாகுமா? பெண் மட்டுமேயில்லை, ஆணே கூட இது போல 'புஷ்ஷிங் டைப்'பாக இருந்தால் குடும்பத்தில் ஒரு இதம், ஒற்றுமை, அன்புப் பரிமாற்றம் எப்படி ஏற்படும்.

'ஊருக்கு ஒரு நியாயம், நமக்கு ஒரு நியாயமா?' என்பார்கள். அது போல 'வீட்டிற்கு வெளியே போகும் போது நீ இந்த மாதிரி இருக்க வேண்டும். வீட்டிற்குள் வந்து விட்டால் நீ இப்படி இருக்க வேண்டும்' என்று வரையறுப்பது அசாத்தியமான ஒன்று. இது அவர்களின் குணாதிசயங்களிலே ஒரு விரிசலை ஏற்படுத்தாதா?

ஏற்கெனவே இங்கு பெண்ணுக்கு ஏகப்பட்ட முரண்பாடுகள். எத்தனை படித்து, எத்தனை பெரிய பதவியில் இருந்தாலும் மனைவி என்பவள் தனக்கு ஒரு படி குறைச்சல்தான் என்பது இங்கு கணவன்மார்களின் எண்ணம். பொருளாதார விஷயங்களிலே எத்தனை சம்பாதிக்கும் பெண்களிடம் உரிமையாக ஆலோசனை கேட்கப்படுகிறது? வீட்டிற்குள் வரும்போதே அவள் அசடு எனும் முகமூடியைத் தரித்துக் கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது.

இன்றைய இளம்பெண்களிடம் இந்த வியாபார நிறுவனங்கள் கோரும் குணாதிசயங்கள் மேலும் குடும்ப முறைகளைச் சிக்கலாக்கத்தான் போகின்றன. 'பெண்களுக்கு அடக்கமே உயர்வு' என்ற கோட்பாடு காற்றோடு பறந்து கொண்டு இருக்கிறது.

இருக்கட்டும். ஆனால் அப்படி இல்லாமல் தன் வேலையுண்டு தானுண்டு என்று இருக்கும் குழந்தைகளையும், அமைதியாக நிதானமாக வாழும் பிள்ளைகளையாவது பெற்றோர்கள் 'பிடித்துத் தள்ளாமல்' இருக்கலாம் இல்லையா?

வேகம் விவேகம் அல்ல என்பது வண்டிகளுக்கு மட்டுமல்ல, மனிதர்களுக்கும் கூடத் தான். ரொம்ப வேகமாக படித்து, படிக்கும் போது நான்கைந்து கோர்ஸ்களில் தேர்வு பெற்று, வேகமாக பல ஊர்களுக்குப் பறந்து, இலட்சக்கணக்கில் சம்பாதித்து... இதுதான் இன்றைய பெற்றோர்களின் கனவு.

வளர்ந்து, கனிந்து, பழுக்கும் பழமே சுவையானது, உடம்புக்கும் நல்லது. புகைமூட்டம் போட்டுப் பழுக்க வைக்கப்படும் காய்கள் உடம்புக்கு நல்லதல்ல.

ஒவ்வொரு மனிதன் ஒவ்வொரு மாதிரி வாழ்கிறான். சிலர் கலகலப்பாக, முண்டியடித்துக் கொண்டு ஓடுவார்கள். சிலர் அமைதியாக, நிதானமாக நடப்பார்கள். சிலர் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள். இயற்கையின் அற்புதமான சிருஷ்டிகள் இவை.

அந்தந்த மரத்தின் குணம்
அது அதுவாக இருக்கட்டும்
அவரவன் வாழ்க்கையை
அவனவன் இயல்பாக வாழ விடுங்கள்
பழுக்கட்டும்; 'புழுக்க' வேண்டாம்!

தடையில்லாப் போக்குவரத்திற்கு தமிழகமெங்கும் பாலங்கள் !

சுதந்திரம் பெற்றதிலிருந்து 1996 வரை தமிழகத்தில் இருந்த பாலங்களின் எண்ணிக்கையோ

195 மட்டுமே.

நான்கரை ஆண்டுகளில் கட்ட அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள பாலங்கள் **601.**

இதுவரை கட்டிமுடிக்கப்பட்ட பாலங்கள் **325.**





பாலங்கள் அமைத்து காலத்தை மிச்சப்படுத்தும் தமிழக அரசு !





சொல்ல விரும்புகிறோம்!

சூப்பர் குலோப்ஜாமூன்!

✉ பெண்கள் நினைத்த நேரத்தில், நினைத்த மனிதர்களைப் பார்த்துப் பேசிவிட முடியாது. இந்தக் கட்டுப்பாடுகளுக்கிடையே அவளுக்குக் கிடைக்கும் ஒரு மாறுதல் சின்னத்திரை என பி. கைலாசம் கூறியிருப்பது என்னைப் போன்ற எண்ணற்ற பெண்களின் மனஉணர்வுகளின் வெளிப்பாடுதான்.
சென்னை – 33, எஸ். மும்தாஜ்.

✉ விஜயராணி எழுதியிருந்தது போலவே உளுந்து மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பொரித்து காய்ச்சிய பாலில் ஒரு துளி வென்னிலா எஸென்ஸ் கலந்து சீனி போட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்தேன். 'சூப்பர் குலோப்ஜாமூன்' என்று பாராட்டு மழையில் நனைத்து விட்டார்கள். குறைந்த நேரத்தில் நிறைவான ஸ்வீட். தேங்க்யூ விஜயராணி & மங்கையர் மலர்!
விருதுநகர், ஜி. அருள்ராணி.

✉ இயற்கையில் இறைவனைக் கண்டேன் என்கிற தலைப்பில் நயாகரா நீர்வீழ்ச்சி பற்றி சுநிதா பசுபதி எழுதிய கட்டுரை மிக அருமை. அதில் நயாகரா நீர்வீழ்ச்சியைப் பற்றி வர்ணித்தவிதம் வெகு அழகு. நீர்வீழ்ச்சியின் பயங்கரம், அதில் காணும் அற்புதம்; அதனால் விளையும் பரவசம் அப்பப்பா... படிக்கும் போதே மனம் குதூகலிக்கிறதே. இன்னும் நேரில் பார்த்தால் எப்படியிருக்கும்? கட்டுரையை ஒரு தடவையல்ல. மூன்று முறை படித்து ரசித்து மகிழ்ந்தோம்.
லால்குடி,
ஆர். கெஜலக்ஷ்மி, பிரதீபன், வித்யா.

✉ ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினியின் "அழகித் தொழிற்சாலை" கவிதையில் கருப்பொருளும் வார்த்தைகளும் ஆழமானவை. இத்தகைய கோபம் முதலில் பெண்களிடமிருந்து பரவலாக எழ வேண்டும். கவிஞருக்குப் பாராட்டுக்கள்!
திண்டுக்கல் – 5, எஸ்.பி. செல்வம்.

✉ இருபதாம் நூற்றாண்டு என்றவுடன் 'டக்'கென்று தங்கள் நினைவுக்கு வந்தவர்களை நினைவுகூர்ந்து சொன்ன சுரைந்து வி.ஐ.பி.க்களின் கூற்றுக்களில் ஒருவித ஈர்ப்பு இருந்தாலும், தாய்நாட்டிற்காக தன்னையே அர்ப்பணித்து உயிர்த் தியாகம் செய்த திருமதி இந்திரா காந்தி அவர்களைப் பற்றி சாந்தி சாக்ரட்டீஸ் எடுத்துரைத்த (அன்னார் போல், இன்று அரசுப் பணியில் உள்ளவர்கள் எத்தனை பேர் தங்கள் துறையை விட்டு வெளியே செல்லும் போது மின்விளக்கு, மின்விசிறி இவைகளை அணைத்து நிறுத்தி விட்டுச் செல்கிறார்கள்...?) பாங்கினை என்னால் பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை!
மதுரை – 9, வசந்தா பரமசிவம்.

✉ 'உயர்ந்தவர்கள் எல்லோருமே எளிமையானவர்கள்; ஆடம்பரம் இல்லாதவர்கள்' மஞ்சுளா ரமேஷ் வழங்கிய சில வார்த்தைகளில் வரும் இவ்வரிகள் மனத்தில் ஆழப்பதிந்தது. போற்றக்கூடிய வார்த்தைகள்!
சேத்துப்பட்டு, இரா. டார்த்திபன்.

✉ உங்களது கட்டுரை படித்தேன. ஏ ஒன். இந்தத் தலைமுறைக்கு யார் ரோல் மாடல்? சிந்திக்க வைத்தது. ஜி. சிவலிங்கம் போன்ற மாணவனைப் பெற்ற பெற்றோர்களுக்கு எனது வாழ்த்துக்கள். "வீரப்பன் மாதிரி பேசி காமி" என்று ஆரம்பித்த பகுதி மிக அருமை. இன்றைய பெற்றோர்களுக்கு நல்ல சவுக்கடி. இன்றைய காலகட்டத்தில் குழந்தைகளை விட பெற்றோர்களைத்தான் முதலில் திருத்த வேண்டும்.
சென்னை – 44,
எஸ. காமாட்சி.

✉ 'தொட்டால் பூ மலரும்' என்று ஸ்பரிசம் பற்றிய விஷயம் ரொம்பவும் உண்மை. நான் என் குழந்தைகளைத் தூங்க வைக்கச் செய்யும் மந்திரம் –

தலையை மெதுவாக வருடிக் கொண்டே, மெஸ்மெரிஸம் மாதிரி சொல்வேன். "என் குட்டிப் பையன்/பாப்பாவிற்குத் (திருப்பி, திருப்பி) தூக்கம் கண்ணில் வந்துடுத்து. கண்ணை மூடிக்கோ, வாயை மூடிண்டு மூக்கால மூச்சு விடு" என்று கூற சில நிமிடத்தில் தூங்கி விடுவார்கள். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், அந்த ஸ்பரிச சுகத்தில் நானும் விரைவில் தூங்கி விடுகிறேன்.
சென்னை – 91, ஆர். ஜெயஸ்ரீ.

அட்டை வண்ணப்படம் :
மங்கையர் மலர் வாசகி
செல்வி ஷியாமளா

மெகா பரிசுப் போட்டியில் கட்டுரைகள் எல்லாம் 'மெகா'தான். ஆயிரக்கணக்கில் வந்து குவிந்து விட்டன. 'பாவம் வாசக நடுவர்கள்' என்று நினைத்துக் கொண்டோம். மெகா பரிசுப் போட்டி – 2 தலைப்பான 'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழியே' கட்டுரைப் போட்டியின் தேர்வுகள் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன.

'இத்தனை கட்டுரைகளை இவர்கள் எப்படிப் படிப்பார்கள்' என நாம் நினைத்தாலும், 'ஹா, இதென்ன, இன்னும் வந்தாலும் உற்சாகமாகப் படிப்போம்' என்று முதல் போட்டியை ஊதித் தள்ளி விட்டார்கள் வாசக நடுவர்கள். மெகா பரிசுப் போட்டி - 1ன் விவரங்களையும், பரிசு பெற்ற கட்டுரைகளையும் பக். 152ல் காணலாம். இனி –

மெகா பரிசுப் போட்டி – 3

மங்கையர் மலர் வழங்கும் மெகா பரிசுப் போட்டி -3

இந்த மாதத்திற்கான பரிசுத் தலைப்பு –

இந்தப் புன்னகை என்ன விலை?

(நெருக்கடியான/ தர்மசங்கடமான சந்தர்ப்பங்களில் நான் சிரித்தே சமாளித்த விதம்)

மிக அழகிய தலைப்பு. இதை நிறைய விதமாக விவரிக்கலாம். அசடு வழிந்தது. வெற்றிக் களிப்பு, மௌனப் புன்னகை இப்படிப் பலவிதமாக. நகைச்சுவையாக, சீரியஸாக, வேடிக்கையாக என எத்தனையோ விதமாக எழுதலாம்.

இப்படி ஒரு சுவையான தலைப்பை நமக்குத் தந்திருப்பவர் சென்னை - 78ஐச் சேர்ந்த சகோதரி திருமதி. தென்குமரி. தலைப்புப் போட்டியில் ரூ. 1000/- பரிசு பெறும் அவருக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

✡ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

✡ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

✡ தபால் உறையின்



• தென்குமரி

மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி – 3' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

✡ கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.2.2001

முதல் பரிசு	– ரூ. 10,000/-
இரண்டாம் பரிசு	– ரூ. 5,000/-
மூன்றாம் பரிசு	– ரூ. 3,000/-
ஆறுதல் பரிசு	– ரூ. 1,000/-

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப் படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.



எதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும்?

"நான் என் கணவரின் மேல் விவாகரத்து வழக்கு போட்டிருக்கிறேன்... எங்கேயிருந்து தெரியுமா? என் கணவர் வீட்டிலேயே இருந்து கொண்டுதான்! எதற்காக நான் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும்? வெளியே வந்தால் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பில்லை. கணவன் வீட்டாருக்கும் 'சரிதான், இவள் போய் விட்டாள். இனி கோர்ட்டில் பார்த்துக் கொள்ளலாம்' என்ற அலட்சியம் வந்து விடுகிறது.

அதனால்தான் என்னைப் பலவகையிலும் கொடுமை செய்த கணவன் வீட்டார் மேல் கேஸ் போட்டு அங்கேயே இருக்கிறேன். ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் சிரமம் இருந்தது. பிறகு போலீஸார் அவர்களை எச்சரித்த பிறகு அடங்கி விட்டனர். என் ஒரு வயிற்றிற்கு சம்பாதித்துச் சாப்பிடுகிறேன்.

அம்மா வீட்டுக்குப் போனால் கஷ்டம், வெளியே வீடு கிடைக்காது. இந்தக் கஷ்டம் எல்லாமும் இல்லையே... விவாகரத்து ஆகும் வரை என் உரிமையும் பறிபோகாது. தக்க சட்ட உதவி பின்னர் வாழ்க்கைக்கு உண்டு..."

வீட்டை விட்டு வெளியேறி பலவிதங்களிலும் கஷ்டப்படும் படித்த படிக்காத அத்தனை பெண்களுக்கும் வழிகாட்டுவது போல பேசிய இந்தப் பெண்... மஞ்சுளா! ஏழாவது வரைக்கும்தான் படித்திருக்கிறார். ஆனால் எத்தனை தெளிவான சிந்தனை! மாநாட்டிற்கு வந்த நீதிபதி பிரபாதேவன், காவல் அதிகாரிகள், டாக்டர்கள் அத்தனை பேரும் இப் பேச்சில் அசந்து போனார்கள்.

திருச்சி காவேரி மகளிர் கல்லூரி சமூகப் பணித்துறையும் மகளிர் சட்ட உதவி மையமும் இணைந்து, குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான தன்னம்பிக்கை பயிற்சி முகாம் ஒன்றை நடத்தியது. அதில்தான் மஞ்சுளா இவ்வாறு முழங்கினார். இம் மாநாட்டில் வரதட்சணை கொடுமை, விதவைகள், பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்டவர்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்கள், மாமியார், மாமனார் கொடுமைக்கு ஆளானவர்கள், காதலித்து ஏமாற்றப்பட்டவர்கள் என பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

இம் மாநாட்டின் இறுதியில் மகளிர் சட்ட உதவி மையத்தைச் சேர்ந்த வழக்கறிஞர் உ. நிர்மலா ராணி தொகுத்துக் கூறியவற்றுள் சிந்திக்க வைக்கும் சில கருத்துக்கள் –

- வீட்டுக்குள் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் கொடுமைகளை சாதாரண 'பிரச்னையாகத்தான்' எல்லோரும் பார்க்கிறார்கள். ஆனால் முகாமில் கலந்து கொண்டவர்கள் தங்களுக்கு நேர்ந்ததாக விவரித்த கொடுமைகள் என்பது கண்டிப்பாக மனித உரிமை மீறல்கள் என்று கூறுவதுதான் பொருத்தமானது.
- முகாமில் கலந்து கொண்ட பெண்கள் சாதி, மதம், கல்வி, வேலை என்ற அடிப்படையில் வேறுபட்டிருந்தாலும் பெண்கள் என்ற காரணத்தினால் கொடு



• மஞ்சுளா

மைக்கு ஆளான வர்கள் என்ற அடிப்படையில் ஒன்றுபட்டிருந்தார்கள்.

தற்போது கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வரும் தாராளமயமாக்கல், தனியார்மயமாக்கல், உலக மயமாக்கல் என்ற நமது நாட்டின் பொருளாதாரக் கொள்கை - அது உருவாக்கும் நுகர் பொருள் கலாச்சாரம் என்பது வரதட்சணை நிர்ப்பந்தங்கள் அதிகரிப்பதற்கான முக்கியமான காரணமாக அடையாளம் காணப்பட்டது.



பெண்களுக்கு நீதி கிடைப்பதற்கு தடைக்கற்களாக இருப்பது -

1. காவல் துறையின் பாராமுகம் - முறையற்ற புலன் விசாரணை.

2. நீதிமன்ற காலதாமதம்.

3. அதிகாரிகளின் பாலின சமத்துவமற்ற கண்ணோட்டம்.

பரிந்துரைகள்

1. குடும்ப வன்முறைச் சட்டம் உடனடியாகக் கொண்டு வர வேண்டும்.

2. திருமணத்திற்குப் பிறகு கணவர் வாங்கிய சொத்துக்கள் கணவன் - மனைவியின் பொதுவான சொத்துக்களாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும் என்ற சட்டத் திருத்தம் வேண்டும்.

மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. மூர்த்தி பெண்கள் நிவாரணத்திற்காக பல்வேறு அதிகாரிகள் கொண்ட ஒரு படையையே திரட்டி வந்தார் என்றால் மிகையாகாது. "வேலை என்று கேட்காதே. வேலை தேடிக் கொள்ளத் தேவையான அடிப்படைத் தகுதிகளைக் கேள் - உதவுகிறேன்" என்று அவர் கூறியது உண்மையிலேயே பாராட்டுக்குரியது.

டி.ஐ.ஜி. திரிபாதி தலைமையில் உள்ள ஹெல்ப்லைன் எனும் சட்ட உதவி மையத்திற்கு உதவி நாடி வரும் பெண்களுக்கு எல்லா பாதுகாப்பையும் கொடுக்கிறது என்று விழாவிற்கு வந்த பெண்கள் பாராட்டினார்கள். காலை உணவு சமயம் இன்ஸ்பெக்டர் பவானியுடன் சரளமாக உரிமையோடு இந்தப் பெண்கள் பக்கத்தில் நின்று உரையாடியது குறிப்பிடத்தக்கது.

தாயே, நீ வருக!

திருச்சியில் டி.ஐ.ஜி. திரிபாதியின் வழிகாட்டுதலில் 'ஹெல்ப் லைன்' பெண்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் பல சமூகப் பணிகளைத் திறம்பட நடத்தி வருகிறது. சமீபத்தில் திருச்சி மலைக்கோட்டை பிள்ளையார் சந்நிதியில் ஓர் அழகிய ஆண் குழந்தையை விட்டுச் சென்று விட்டார்கள். காரணம், அக் குழந்தைக்குக் காலில் ஒரு பாதம் இல்லை.

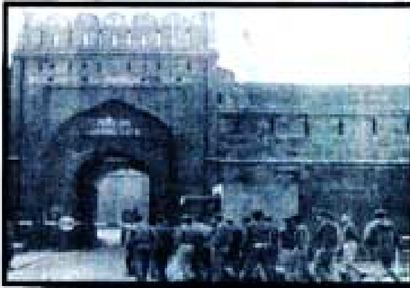


''இக் குழந்தை பெரியவனானவுடன் செயற்கைப் பாதம் வைத்து நன்கு சாதாரணமாக நடக்க வைக்கலாம். இது ஒரு ஊனமே இல்லை. இதற்காகத் தாய் அந்தக் குழந்தையை விட வேண்டாம். என்னதான் மற்றவர்கள் போற்றி வளர்த்தாலும் தாய்ப் பாசத்திற்கு ஈடாகுமா? எனவே எங்கிருந்தாலும் 'அந்தத் தாய்' வந்து இந்தக் குழந்தையைப் பார்க்கவும். நாங்கள் இதை ரகசியமாகவே வைத்துக் கொள்கிறோம்...'' என தினசரி பத்திரிகைகளில் எல்லாம் விளம்பரம் கொடுத்து விட்டுத் தாய்க்காகக் காத்திருக்கிறார் தற்போது அக் குழந்தையைத் தன் மருத்துவமனையில் வைத்திருக்கும் டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்.

நியூஸ் சால்வட்!

❖ ரம்ஜானை முன்னிட்டு இந்தியா ராணுவ முற்றுகையை நிறுத்தியும் டிசம்பர் 22-ந் தேதி "லக்ஷர்-இ-தாய்பா" என்ற பாகிஸ்தான் தீவிரவாத அமைப்பு ராணுவ உடையில் வந்து நாட்டின் பெருமை மிக்க சுதந்திரச் சின்னமான "செங்கோட்டை"யை குண்டுகளால் தாக்கி மூன்று பேர்களின் உயிர்களை இழக்கச் செய்து நிமிடத்தில் மறைந்து விட்டது.

❖ இந்திய ஏர்லைன்ஸ் விமானத்தைக் கடத்திச் சென்ற குற்றத்திற்காகப் பிடிபட்டு தப்பி ஓடிய ஜம்மு காஷ்மீர் விடுதலை அமைப்பின் முதல் உறுப்பினரான முகமட் ஹஷ்மி குராஷி 30 வருடம் தலைமறைவாக வாழ்ந்து விட்டு ஹாலந்திலிருந்து இந்தியா வந்து சரணடைந்திருக்கிறார். தானும் இந்தியப் பிரதமருடன் ஒத்துழைப்பு கொடுத்து காஷ்மீர் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண வந்திருப்பதாக கூறுகிறார்.



❖ விண்வெளியில் 50 மீட்டர் அகலமுள்ள ஒரு எரிகல் பூமியின் அருகே வந்து சற்றே விலகி விட்டதால் ஒரு நகரமே அழியாமல் காப்பாற்றப்பட்டது. அந்த எரிகல் மாத்திரம் நம்மைத் தாக்கியிருந்தால் டெல்லி நகரமே அழிந்திருக்குமாம். இந்த எரிகல்லுக்கு '2000 ya' என்று பெயரிட்டிருக்கின்றனர்.

❖ மும்பாய் பாலிவுட் சினிமா புகழ் தயாரிப்பாளர் மற்றும் பிரபல வைர வியாபாரி பரத்ஷா டிசம்பர் 13ம் தேதி கைதாகியிருக்கிறார். இவர் எடுக்கும் படத்திற்கு அண்டர் வேர்ல்ட் தாதாக்கள் பண உதவி செய்திருப்பதாகக் குற்றம்சாட்டப்பட்டுள்ளார். மும்பாய் பட உலகில் இப்படித்தான் கோடிக்கணக்கில் பணம் புரளுகிறது.



❖ கிராண்ட் மாஸ்டர் விஸ்வநாதன் ஆனந்த் டிசம்பர் 24ம் தேதி டெக்ரானில் உலக செஸ் சாம்பியனாக மகுடம் சூட்டப்பட்டார். இறுதிப் போட்டியில் ஸ்பெயின் ஆட்டக்காரர் அலெக்ஸி ஷிரோவை தோற்கடித்து முதல் உலக ஆசியனாக இந்தியாவிற்குப் பெருமை சேர்த்திருக்கிறார். இவரை இந்தியப் பிரதமர், தமிழக முதல்வர் அனைவரும் பாராட்டியுள்ளனர்.

❖ லண்டனில் 17 வயதான ஆடம் ஹக்ஸ் என்ற மாணவனால் மூழ்கிக் கொண்டிருந்த மார்டின் முல்லிகன் கம்பெனி காப்பாற்றப்பட்டது. ஸ்கூல் டிரெயினிங்காக அனுப்பப்பட்ட அந்த மாணவன் கம்பெனியின் இயலாமையைப் புரிந்து கொண்டு 15 நாட்கள் விடாமுயற்சியுடன் உழைத்துப் பல மாற்றங்களைச் செய்து இணையத்தில் இ-காமர்ஸ் மூலம் கம்பெனிப் பொருட்களை விற்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறான். உடனே 70,000 பவுண்ட் அமெரிக்க ஆர்டர் கிடைத்து விட்டதாம். இன்னும் அதிகமாக தொடர்ந்து புதிய ஆர்டர்கள் வரும் என்று பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள் அந்தக் கம்பெனி அதிகாரிகள்!



❖ சென்னை மும்பை பெயர் மாற்றம் செய்தது போல் கல்கத்தாவை 'கோல்கட்டா' என்று பெயர் மாற்றம் செய்ய மத்திய அரசின் அனுமதி கிடைத்து விட்டது. ஜனவரி 2001லிருந்து "கோல்கட்டா"தான்.



❖ முதல் முறையாக ஜனவரி இரண்டாம் தேதி வடஇந்தியா முழுவதும் 12 மணி நேரம் மின்சாரம் தடைப்பட்டது. உத்திரபிரதேஷ், டெல்லி, ஹரியானா, பஞ்சாப், ஜம்மு - காஷ்மீர், ஹிமாசல் பிரதேஷ், ராஜஸ்தான் என்று அத்தனை மாநிலங்களிலும் பனிரெண்டு மணி நேரம் மின்சாரத் தடை ஏற்பட்டு பரபரப்பை உண்டாக்கி விட்டது. இப்போது விசாரணை நடைபெறுகிறது.

❖ சர்ச்சைக்குள்ளான அயோத்தியா ராமர் கோவிலின் மாடல் ராஜஸ்தானிலிருந்து சந்திரேஷ் பாண்டே என்பவரின் தலைமையில் செய்யப்பட்டு உத்திரபிரதேஷ் அலகாபாத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டு 'கும்பமேளா' சமயத்தில் மக்கள் பார்வைக்கு வைக்கப்படுகிறதாம். 21 அடி நீளமும் 11 அடி அகலமும் 9 அடி உயரமும் கொண்ட இந்த மாடல் தெர்மகோலால் செய்யப்பட்டு ஜப்பானிய முறையால் ஒளி அமைப்பு செய்யப்பட்டுள்ளதாம்.

❖ இந்திய ஆகாய விமான வளர்ச்சிக் கழகம் அதிநவீன போர் விமானமான எல்சிஏ விமானத்தின் சோதனை ஓட்டத்தில் வெற்றி கண்டு விட்டது. இன்று நாமே போர் விமானங்கள் செய்யும் அளவிற்கு உயர்ந்திருப்பது இந்தியர்களுக்குப் பெருமை இல்லையா?

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

❖ 2001 ம் ஆண்டை பெண்களுக்கு அதிக அதிகாரம் அளிக்கும் ஆண்டாக மத்திய அரசு அறிவித்து இந்த ஆண்டிற்கான ஜிஜாபாய் ஸ்ரீ சக்தி புரஸ்கார் விருதை சமூகத் தொண்டாற்றி வரும் ஐந்து பெண்மணிகளுக்குக் கொடுத்து கௌரவித்துள்ளது. இதில் மதுரை மாவட்டத்தின் 'புல்லுச்சேரி' கிராமத்தைச் சேர்ந்த படிக்காத ஏழை கிராமத்துப் பெண்மணியான சின்னப் பிள்ளையும் ஒருவர். இவருக்கு பம்பாய்ப் பெண்கள் நல அமைப்பு ஒன்றும் மத்திய அரசு விருதை அடுத்து 'ஸ்ரீ ஜானகி தேவி பஜாஜ் புரஸ்கார்' விருது அளித்துள்ளது. இதனைத் தொடர்ந்து நமது தமிழக முதல்வரும் இவருக்கு 'பொற்கிழி' அளித்துச் சிறப்பித்துள்ளார். ஓலைக் குடிசையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சின்னப்பிள்ளை தனக்குக் கிடைத்த பரிசுத் தொகை அனைத்தையும் சமூகப் பணிக்காகச் செலவிடப் போவதாக அறிவித்துள்ளதுதான் பெரிய விஷயம்.





சென்னையில் நடந்து முடிந்த கோல்ட் ஃபிளேக் ஓபன் டென்னிஸ் போட்டியில் முன்னணி வீரர்கள் அனைவரும் படுதோல்வி அடைந்துள்ளனர். 96-வது ரேங்கில் இருந்த 21 வயது நிரம்பிய மைக்கேல் தபரா இம்முறை கோப்பையை வென்று அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளார். அதே போல் இரட்டையர் ஆட்டப் பிரிவில் ஜிம்பாபேயைச் சேர்ந்த பைரா பிளாக், வேயினே சகோதரர்கள் இரட்டையர் கோப்பையைக் கைப்பற்றியுள்ளனர்.

• தொகுப்பு : **ஷாந்தி**

திருமதி ருக்மணி கிருஷ்ணமூர்த்தி (கல்கி)யை அவர்கள் வீட்டில் பார்க்கும்போதெல்லாம் என் மனசு பொங்கும், இப்படிப்பட்ட ஒரு தலைமுறைப் பண்பு இன்றைக்கு இல்லையே என்று. வயதான தனக்கு இன்ன உடம்பு, இங்க வலிக்கிறது, தன்னை யாரும் கவனிக்கவில்லை, தனக்கு ஒரு குறை... மூச்...! ஒரு தடவை கூட அவர் தன்னைப் பற்றிப் பேசியதேயில்லை.



எப்போதும் அன்பு, இலக்கிய ஆர்வம், மற்றவர்களின் நலன்தான். அவர் ஆசிர்வதித்தால் ஏதோ உதட்டிலிருந்து "நல்லா இரு!" என வராது. ஆர்வமாக, ஆத்மார்த்தமாக நீண்ட வார்த்தைகளில், மங்களமான பாடலைப் போல இருக்கும். பத்திரிகைகளைப் பற்றி, தன் கணவரைப் பற்றி, வந்தவரின் குடும்ப நலன்கள் பற்றி- இப்படித்தான் பேசுவார். வந்தவர்களி டையே கூட அவர்களின் குறைகளோ, வம்பளப்புகளோ எதுவுமே இருக்காது.

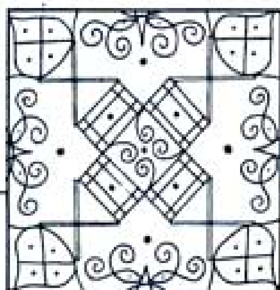
ஒரு வயதான மூத்த குடும்பத் தலைவி எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்கிச் சென்றார் என்றுதான் அவரைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும். "நிறைந்த வாழ்வு. எப்போதும் அப்பா பத்திப் பேசுவாங்க. போகும்போதும் அமைதியா எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாம மறைஞ்சாங்க...'' என்று தாயைப் பற்றிய ஓர் ஏக்கத்தோடு அதே சமயம் அவரைப் பற்றிய பெருமிதத்தோடு அவருடைய மகன் கி. ராஜேந்திரன் தன்னை விசாரிக்க வந்த ஏ.வி.எம்.சரவணனிடம் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார்.

இந்த வயதிலும் கோலத்தில் ஆர்வமென்ன, அதைப் புத்தகமாக வெளியிட்டதில் பெருமிதமென்ன என்று வாழ்ந்தார். "பாட்டி தினமும் இந்தப் பூதக்கண்ணாடிய வச்சுண்டு பத்திரிகைகளையெல்லாம் படிப்பாங்க" என்று அந்த எளிமையான அறையில் இருந்த கண்ணாடியைக் காட்டிப் பேசிக் கொண்டிருந்தார் அவருடைய பேத்தி கௌரி.

சமூகத்தில் பல புரட்சிகளையும், மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்திய பெரும் சாதனையாளர்களுக்கு அவர்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைவியர் பெரிதும் உதவியிருக்கிறார்கள். தங்களுடைய வாழ்க்கையையே தவமாக ஆக்கித் தங்கள் துணைவர்களுக்கு அர்ப்பணித்து இருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட ஓர் அரும் பெண்மணியான திருமதி. ருக்மணி கல்கி மறைந்த பின் அவருடைய நினைவுகளிலேயே வாழ்ந்து, அன்பையும் அரவணைப்பையுமே அனைவருக்கும் அளித்து, பெண்களுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாகவே விளங்கிச் சென்றிருக்கிறார். அந்த வீட்டிற்குப் போனால் அவருடைய நினைவுகள் கற்பூரமாக வாசம் வீசிக் கொண்டே இருக்கும்.

வாழ்வையே தவமாக்கி...

— மஞ்சுளா ரமேஷ்



"அம்மு! குளிக்கப் போ. குழந்தையை நான் பார்த்துக்கறேன். வெந்நீர் ஆறிப் போகுது" கிச்சனி லிருந்து ராதா குரல் கொடுத்தாள்.

"லட்டு டுக்கி! அப்புச்சு! பட்டு நாயி! ஸ்ரீது தங்கம்! குட்டிப் பயல்..."

குட்டி மெத்தையில் 'கஞக்' என வாயில் ஜொள்ளு ஒழுக சிரித்துக் கொண்டு இருந்த ஸ்ரீதரனை 'டிக்ஷனரி'யில் இல்லாத புதுப்புது வார்த்தைகளால் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தாள் அம்மு என்கிற அபிநயா.

"அம்மா! நீ வேலையை முடிச்சுட்டு குழந்தை கிட்ட வந்து உட்காரு."

"நான் அப்பாவுக்கும் ராகவனுக்கும் சாதம் போட்டு ஆபீஸ் அனுப்பணும். கேசவனை காலேஜ் கிளப்பணும். நான் இங்கே இருந்தே எட்டிப் பார்த் துக்கறேன்."

"அதெல்லாம் முடியாது. நீ வா! அப்புறம்தான் நான் குளிக்கப் போவேன்" பிடிவாதமாய் அம்மு சொல்ல,

"சொன்னால் கேளு அம்மு! புள்ளை பெத்த உடம்பு



இப்படி பட்டினி கிடக்கலாமா? குழந்தையை ரப்பர் ஷீட்டுல போட்டு ஹால்ல பாட்டி பக்கத்துல கொண்டு வந்து விடு. நீ குளிச்சிட்டு வர்ற வரைக்கும் பாட்டி பார்த்துப்பா."

"வேண்டாம் வேண்டாம். பாட்டி டி.வி. பார்க்கற சுவாரஸ்யத்துல அப்புச்சுவை கவனிக்க மாட்டாள்."

"ஏண்டி அம்மு அப்படிச் சொல்ற? அவன் என் கொள்ளுப் பேரன்டி. பேஷா பார்த்துக்கறேன். நீ போய்க் குளி."

"போதும் பாட்டி. நீ கோமனா எங்கே போறான்? சியாமளா எங்கே போறான்? பார்த்துண்டு குழந்தை ஷீட்டை விட்டு உருண்டு போறதை கண்டுக்க மாட்டே. முந்தா நாள் தலையோட கால் ஒன் பாத்ரூம் அபிஷேகம். வெரி நாஸ்டி."

"மொரார்ஜி பானம் ஈஸ் குட் ஃபார் ஹெல்த்" அம்முவின் அண்ணாவும் தம்பியும் ஒரே குரலில் சொல்லிச் சிரிக்க,

"ராகவா! கேசவா! ரெண்டு பேரும் தட்டைப் பார்த்துச் சாப்பிடுங்க. அவளை வம்பு பண்ணாதீங்க" அதட்டினார் கணேசன்.

"அபிநயா! என்கிட்ட கொண்டா என் கொள்ளுப் பேரனை. என்னோட ஜம்முனு ஈஸிசேர்ல ஆடுவான்" ஸ்ரீதரனை வாங்க கையை நீட்டினார் அம்முவின் தாத்தா. விரல்

பூரணி விஜய்

நகைச்சுவை நெடுங்கதை

இடுக்கில் மூக்குப் பொடி.

"தாத்தா கையைக் காமிங்க."

அவசரமாய்ப் பொடியை எட்டி உதறினார். "ஒண்ணுமில்லையே"

"தூக்கி போட்டுட்டா தெரியாதா? குழந்தைக்கு கண் எரியும். நான் ஊருக்குப் போற வரைக்கும் பொடி போடாதேன்னு எத்தனை தடவை சொல்றது?" அம்மு அதட்டினாள்.

"மூக்குப் பொடியோட மௌளகாய்ப் பொடியைக் கலந்து வை. அப்போதான் திருந்துவார்" பாட்டி சமயம் பார்த்து ஜால்ரா போட்டாள்.

"ஏன் வெடிமருந்தை கலந்து வெச்சுடேன். என்ன நல்ல எண்ணம் ஐடியா கொடுக்கறா பாரு ராட்சஸி."

"பொடி போடாம இருக்கச் சொன்னா இருங்களேன்."

"உன்னை சீரியல் பார்க்காம இரு. அப்படீன்னு சொன்னால் இருக்கியா? சிலை மாதிரி உட்கார்ந்துக்கறா டி.வி. முன்னாடி. வீரப்பன் வந்து கடத்திக்கிட்டுப் போனா கூடத் தெரியாது. அப்படி ஒரு சீரியல் மோகம்."

"தாத்தா! வீரப்பன் ரியலாவே

பாட்டியை கிட்நாப் பண்ணிட்டு போயிட்டா என்ன பண்ணுவீங்க?" - இது ராகவன்.

"கவலையை விடுங்க தாத்தா. எண்பதாம் கல்யாணத்துக்கு வேற நல்ல பொண்ணா, இல்லை, இல்லை நல்ல பாட்டியா பார்த்துக் கலாம்'' சண்டையைப் பெரிதாக்கினான் கேசவன்.

"நல்லா பண்ணிக்கட்டும் யார் வேண் டாம்னு சொல்றா?'' பாட்டி முணுமுணுக்க ஆரம்பிக்க,

"ரெண்டு பேரும் முதல்ல கிளம்புங்க'' பிள்ளைகளை வெளியே அனுப்பியபடி தானும் கிளம்பிப் போனார் கணேசன்.

''இந்தாங்க கஞ்சி வெச்சருக்கேன்'' மாமனார் மாமியாரிடம் கேழ்வரகு கஞ்சியைக் கொடுத்த ராதா,

"அம்மு! ஸ்ரீதரனை கொண்டா" கையை நீட்டினாள்.

"உன் புடவை எல்லாம் ஒரே ஈரம். அப்புச் சுவுக்கு சனி பிடிச்சுடும். வேற புடவை மாத் திக்கோ" அம்மு பிடிவாதம் பண்ண,

ராதா வேறு ஒரு புடவையை எடுத்து சுற்றிக் கொண்டாள்.

''ஜாக்கிரதையாப் பிடிம்மா. இந்நேரம் துள்ளி விழுந்திருப்பான்."

"நான் பத்திரமா பார்த்துக்கறேன். நீ போய் குளிச்சிட்டு வா."

"அம்மா டென்மினிட்ஸ்ல வந்துடுவேன். நீ குட் பையனா பாட்டிகிட்ட இருப்பியாம்'' ஒருவழியாய்க் குளிக்கப் போனாள்.

''அழறானா? பாலை கக்கிட்டானா பாரும்மா. டாய்லெட் போயிருக்கப் போறான்" பாத்ரூமிலிருந்து குரல்கொடுத்தபடியே அம்மு குளிக்க, பொறுமையாய் பதில் சொன்னாள் ராதா.

இதற்கே இத்தனை பாடு என்றால் அப்புச்சு



அடை மாவை முதல் நாள் அரைத்து வைத்து விட்டு மறுநாள் இட்லி தட்டில் இட்லியாக செய்தேன். பஞ்சு போல பருப்பு இட்லி சூப்பராக வந்தது. எண்ணெய் செலவு இல்லை. சுவையாக இருந்தது.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

குளிப்பதற்கு அந்த வீடு அமர்க்களப்படும்.

"அம்மா! வெந்நீர் வெதுவெதுப்பா இருக்கா! சூடா ஊத்திடாதே."

"உன் கையை மொதல்ல உப்பு காரம் போக சோப்புப் போட்டு அலம்பும்மா. குழந்தைக்கு எரியும்."

''உடம்புல நிறைய எண்ணெய் தடவாதம்மா போதும்."

"சரியா புடிம்மா வழுக்கிட்டே போறான் பாரு. உன் கால் நகத்தையெல்லாம் வெட்டு. குழந்தையைக் குத்திடப் போகுது."

"மெதுவா தேயும்மா. கண்ணுல பட்டுடும்."

"அம்மு! நான் கவனமாப் பார்த்துக்கறேன். நீ குளிப்பாட்டின தண்ணியை மிதிக்காம நில்லு" ராதா அமைதியாய்ச் சொல்லுவாள்.

இத்தனைக்கும் அப்புச்சு குளிக்க அழாமல் அமுக்குணிமாதிரி சிரித்தபடியே இருக்கும்.

"ஏண்டி ராதா! குழந்தை உச்சிக்கு ஒரு விரல் எண்ணெய் வெச்சு தேய்க்கலாமே. வறட்டு வறட்டுனு ஷாம்பூவை தேய்ப்பானேன்?'' பாட்டி புலம்புவாள்.

''அதெல்லாம் கூடாதுன்னு டாக்டர் சொல்லிட்டார்மா."

"நல்லா இருக்கு. எழுந்ததும் ஒரு சொட்டு எண்ணெய் உச்சந்தலையில் வெச்சாத்தான் சூடு அடங்கும்."

"நீங்க வெச்சுக்கங்க பாட்டி."

"எனக்கென்னடி கேடு? துனி சாம்பிராணி போடு ராதா."

அம்மு குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு ரூமுக்குள் போய் உட்கார்ந்து கொள்வாள்.

அப்புச்சு பால் குடிக்கும்போதோ கூழ் சாப்பிடும்போதோ வீட்டில் யாரும் சத்தப்படுத் தக் கூடாது. அம்முவைத் தவிர யாரும் கூழ், ஆப்பிள் எதுவும் ஊட்டி விட முடியாது. விட மாட்டாள்.

அடுத்ததாக ஸ்ரீதரன் தூங்குகிறான் என்றால் வீடு பின் ட்ராப் சைலண்ட் ஆகிவிட வேண் டும். எல்லாரும் ஊமை ஜாடை காட்டியபடி நடமாட வேண்டும்.

தாத்தா டீவிக்குள்ளேயே தலையை விட்ட படி நியூஸ் கேட்பார். அதையும் அம்மு ஆஃப் செய்து விடுவாள்.

"அம்மு! அந்த சீரியலை சத்தம் இல்லா யானு போடேன். வாய் அசைவதை வெச்சு புரிஞ்சுக்கறேன்'' கெஞ்சுவாள் பாட்டி.

"குழந்தைக்கு டிஸ்டர்பன்ஸா இருக்கும்" மறுத்து விடுவாள்.

"ஏம்மா! என்னம்மா கிச்சன்ல பண்றே? கமறப் போறது."

"ஒண்ணுமில்லைடி கடுகு தாளிக்கறேன்."

"டப் டப்னு சத்தம் கேட்கறது பாரு. போதும் ஆஃப் பண்ணு."

சுவாமி படத்தில் வைக்கும் சந்தனப் பொட்டின் நடுவில் சமிக்கி வைக்கலாம். (சிவப்பு கலர்) பார்க்கப் பளபளப்பாக இருப்பதுடன், அடிக்கடி மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. விசேஷ நாட்களில் இதுபோன்று செய்யலாம்.

– என். கல்பனா



கேசவன் மட்டும் அம்முவை அடிக்கடி சீண்டுவான்.

ஸ்டீரியோவில் முதல்வன் கேசட்டை அலற விடுவான்.

"குறுக்க வந்தவளே, குடும்பத்தை கலச்ச வளேன்னு என்னடா பாட்டு இது? குழந்தைக் குக் காதை அடைக்கும்" பாட்டி அதட்டுவாள்.

"ஹா...ஹா...ஹா அது குறுக்கு சிறுத்தவளே பாட்டி. லிரிக்ஸை நல்லா கேளு" கேசவ் கிண்டல் பண்ணுவான்.

"அது என்ன கன்றாவியோ ஆஃப் பண்ணு" பாட்டி சொல்ல குடும்பமே சேர்ந்து கேசவனை அர்ச்சனை பண்ணும்.

"குழந்தை கொஞ்சம் வெயிட் கம்மியா இருக்கான். ரொம்ப கவனமா இன்ஃபெக்ஷன் ஆகாம பார்த்துக்கங்க" ஸ்ரீதரன் பிறந்த அன்று டாக்டர் சொன்னாலும் சொன்னார் அம்மு ஆஸ்பத்திரியிலிருந்தபோதே எல்லோரையும் பாடாய்ப்படுத்த ஆரம்பித்தாள்.

"சிஸ்டர் குழந்தையை 'வெடுக்'குனு தூக் காதீங்க. சாஃப்டா ஹாண்டில் பண்ணுங்க."

அப்புச்சுவை வெயிட் பார்க்க வந்த நர்ஸ் எரிச்சலானாள்.

"உனக்கு வேணா இது மொதக் குழந்தை. நான் ஆயிரம் குழந்தைகளை தூக்குறவ அதி சயம் பண்ணாதே" அதட்டி விட்டுப் போனாள்.

அதற்காக அம்மு தனது ஜாக்கிரதை உணர்வை கைவிடவில்லை. ஸ்ரீதரன் மூன்றே மாதத்தில் நார்மல் வெயிட்டுக்கு வந்து இப்போது 'கமுக் மொழுக்' என குப்பறித்துக் கொண்டு விளையாடுகிறான். அம்மு பழைய பல்லவியை பாடியபடி எல்லோரையும் அதட்டி உருட்டினாள்.

அநாவசியமாக யாரையும் தூக்க அனு மதிக்க மாட்டாள். குழந்தை பிறந்த போது பார்க்க வந்திருந்தவர்கள் வாயில் சர்க்கரை வைக்கப் போக அம்மு போட்ட அதட்டலில் அலறி ஓடினார்கள்.

"குழந்தை கையில் பணத்தைக் கொடுக் காதீங்க. இன்ஃபெக்ஷன் ஆக நிறைய சான்ஸ் இருக்கு" பாய்ந்து தானே வாங்கிக் கொள்வாள்.

"அம்மு! நீ துதிக்கையைத் தூக்கிப் பணம் வாங்கறதே தனி அழகு. அப்படியே எல்லார் தலையையும் தொட்டு ஆசீர்வாதம் பண்ணிடு."

"இங்கே பழைய ரூபாய் நோட்டுகள் வாங் கப்பட மாட்டாது அப்படீனு உன் பிள்ளை கழுத்துல ஒரு போர்டு தொங்க விடு."

அண்ணன் தம்பி கிண்டல்களை அம்மு லட்சியம் பண்ண மாட்டாள்.

"குழந்தை டாய்லட் போனா சரியா அலச வில்லை. சோப்பு அப்படியே இருக்கு" அம்மு வின் ரிப்போர்ட் கைங்கர்யம் வேலைக்காரி நின்று விட்டாள்.

"அப்பா! குழந்தையைத் தலைக்கு மேலே தூக்கிக் கொஞ்சாதேப்பா. முத்தம் கொடுக் காதே. மீசை குத்தறது பாரு. பெட் மேல போட்டு விளையாட்டுக் காட்டுங்க."

"நான் உன்னையே இப்படித்தான் அம்மு கொஞ்சினேன்" சிரிப்பார் கணேசன்.

"நான் உன் குழந்தை அப்போ உன் இஷ் டம். இது என்னோட குழந்தை என் இஷ்டம்."

அதற்கும் பொறுமையாகப் புன்னகைப்பார்.

"கேசவா போய்க் கை கால் கழுவின பிறகு அப்புச்சுவை தூக்கு."

"ஏண்டி அலர்ற? காலேஜ்லேர்ந்துதானே வர்றேன். கக்கூஸ்லேர்ந்து வந்தா மாதிரி விரட் டற? ஸ்ரீது! மாமா மாதிரி விசில் அடிடா."

"குழந்தைகிட்டே விசில் அடிக்காதே. எச்சில் மேலே படும்."

"ஹாய் ஸ்ரீது! டீவி. பாரு. 'எம்' சேனல் 'வி' சேனல் எல்லாம் பார்த்து பெரிய ரௌடி ஆயிடு."

"ஏண்டா அவளை வம்புக்கிழுக்கறே? ஸ்ரீதரன்னு அழகா பேர் வெச்சுட்டு ஸ்ரீது, பீதுனு கூப்பிடாதே" பாட்டி திட்டுவாள்.

"ஏன் பாட்டி! 'அபிநயா'னு அழகா பேர் வெச்சுட்டு அம்மு அப்பமன்னு உன் செல்லப் பேத்தியைக் கூப்பிடலையா?" கேசவன் பதிலடி கொடுப்பான்.

உண்மையில் அம்மு அவர்கள் வீட்டிற்கு, ரொம்பச் செல்லம்தான். அபிநயா ஒரு குழந் தைக்குத் தாயாகி விட்டதே அவர்களுக்குப் பேரானந்தமான விஷயம். அம்முவின் விரட்டலை யாரும் பொருட்படுத்தவில்லை.

குழந்தையைப் பார்க்க வரும் கணவன்



'Put apart 'I' பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபாவின் **Putaparti** என்ற ஊரின் விளக்கமாம்.

நன்றி : பவன்ஸ் ஜர்னல்
தகவல் : மைதிலி சீனிவாசன்.

****

ராஜுவையும் அம்மு விட்டு வைக்கவில்லை.

"பஸ்ஸுல வந்த டிரஸ்ஸை மாத்திடுங்க. அப்புறம் அப்புச்சுவை தூக்குங்க. தூளியை வேகமா ஆட்ட வேண்டாம். உங்களுக்குக் கூழ் ஊட்டத் தெரியாது. புரைக்கு ஏறிடும் நான் ஊட்டிக்கறேன்."

ராஜு சிரித்துக் கொண்டே அம்முவுக்கு எடுத்துச் சொல்லுவான்.

"குழந்தை நார்மலாதான் இருக்கான் அபி. நீயா ஓவர் கான்ஷியஸ் எடுத்து மத்தவங்களை விரட்டாதே. ஃப்ரீயா டென்ஷன் இல்லாம இரு."

அம்மு கேட்டால்தானே?

குழந்தையைப் பார்க்க அவளின் ஒன்று விட்ட அண்ணா குழந்தைகள் அடுத்த தெருவி லிருந்து வரும்.

"அத்தை! நாங்கதான் அருணும் அகிலாவும் வந்துருக்கோம்."

ரூம் வாசலில் நின்றபடி மெல்லிசாய் குரல் கொடுக்கும். எல்லாம் அம்முவின் ட்ரெயினிங். 'வா' என்றால்தான் வரும்.

"குழந்தை பால் குடிக்கிறான், செரிலாக் சாப்பிடறான், வெயிட் பண்ணுங்க. தூங்கறான் போய்ட்டு அப்புறம் வாங்க" அம்மு பல தடவை அலைக்கழிப்பாள். இருந்தாலும் இரண்டும் ஆசையாய் தினமும் வந்து விடும்.

"ஐ! தம்பி விளையாடறான். ஒரே ஒரு தடவை காலை லேசா தொட்டுப் பார்க் கட்டுமா அத்தை?" அகிலா கெஞ்சும்.

"நோ நோ தம்பிக்கு வலிக்கும்."

"கிலுகிலுப்பை காட்டவா?" அருண் பர்மிஷன் கேட்கும்.

"முகத்தில இடிச்சுடும். வேண்டாம். சும்மா எட்டி உட்கார்ந்து வேடிக்கை பார்க்கணும்" அதட்டுவாள்.

மத்தியான நேரத்தில குழந்தை தூங்கும் போது பக்கத்திலேயே உட்கார்ந்து கொண்டு, ஈ, எறும்பு மொய்க்காமல் காவல் காப்பாள். ராத்திரியில் கொசு வலையையும் கட்டி விட்டு உள்ளே ஏதாவது கொசு பூந்து விட்டதா என்று தேடி அமர்க்களம் பண்ணுவாள்.

'காரடையான் நோன்புக்கு முன்னால் அபியையும் குழந்தையையும் அழைத்துப் போக வருகிறோம்.' சம்மந்தி வீட்டிலிருந்து லெட்டர் வந்து விட்டது.

ராதாவை கவலை பிடித்துக் கொண்டது. அம்மு அங்கே எல்லாரிடமும் சகஜமாய் இருக்க வேண்டுமே என்று.

ஒரு வாரம் முன்பு அம்முவின் சின்ன மாமியார் குழந்தையைப் பார்க்க தன் இரண்டு வயது பேரனை தூக்கிக் கொண்டு வந்திருந் தாள். அந்தப் பையனுக்கு நல்ல சளி. இருமிக் கொண்டேயிருந்தது.

"கொண்டா என் பேரனை. அப்படியே ராஜு ஜாடை. இங்கே பாரு தம்பி பாப்பா" அப்புச்சுவை தன் பேரன் மடியில் வைத்தாள். அவ்வளவுதான்.

பாய்ந்து வந்தாள் அம்மு. "குழந்தை பால் குடிக்க ரொம்ப நேரம் ஆகிறது" ரூமுக்குள் போனவள் ராஜுவின் சித்தி பேரனோடு கிளம் பும் வரை வெளியே வரவில்லை.

"ஏண்டி அம்மு! இப்படிப் பண்ற? பார்க் கத்தானே வந்திருந்தாங்க. தப்பா நினைக்கப் போறாங்க."

"நினைச்சா நினைக்கட்டும். அந்த மூக் கொழுகி பேரனைக் கூட்டிக்கிட்டு வர லைன்னு யாரு அழுதா?"

அலட்சியமாய்ச் சொன்னாள் அம்மு. அப்புச்சுவுக்குச் சளி பிடித்து விடக் கூடாது என்பதுதான் அவள் கவலை.

அம்மு ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே ஊருக்குப் போகத் தேவையான சாமான்களை லிஸ்ட் போட்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ள ஆரம்பித் தாள்.

அம்மா மெல்ல அம்முவுக்கு அறிவுரை சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

"நான் சொல்றதை கவனமாக் கேளு அம்மு. நீ முதலில் உன் மாமியார் ஊரில் போய்ப் பத்து நாள் இருந்துட்டு அப்புறம்தான் உன் வீட்டுக் குக் கோயம்புத்தூர் போகப் போறே. மாமியார் வீட்ல மாமனார், அவரோட அம்மா அதுநான் உங்க வீட்டுக்காரரோட பாட்டி, உன் கொழுந் தன், நாத்தனார் அவளோட ரெண்டு குழந் தைகள் அப்படினு நிறைய பேர் இருக்காங்க. எல்லாரும் குழந்தையைத் தூக்குவாங்க. கொஞ்சுவாங்க. 'வெடுக்'குனு யாரையும் எது

வும் சொல்லாம அமைதியா இரு."

சரி சரி என தலையாட்டியபடி கிளம்பினான் அம்மு. "வீடே அப்புச்சு இல்லாம எங்களுக்கு வெறிச்சுனு ஆயிடும்" எல்லாரும் பிரியாவிடை கொடுத்தார்கள்.

"குழந்தையை ஜாக்கிரதையாப் பார்த்துக்கோ" தாத்தாவின் குரல் தழுதழுத்தது. கணேசன் கஷ்டப்பட்டுச் சிரித்துக் கையாட்டினார்.

"செவ்வாய் வெள்ளி சுத்திப் போடு மறக்காம" என்றாள் பாட்டி. ராகவனும் கேசவனும் ஸ்டேஷன் வரை வந்து வழி அனுப்பினார்கள்.

"அபி! நாளைலேர்ந்து டென் டேஸ் அம்மா வீட்டுலதான் இருக்கப் போறோம். சுவாமி பிரார்த்தனை எல்லாம் இருக்கு. என் தங்கை சியாமளாவும் குழந்தைகளும் வந்து இருக்கா. நீ அருண் அகிலாவை விரட்டற மாதிரி சௌம்யா சரண்யாவை அதட்டிடாதே. பிராப்ளம் கிரியேட் பண்ணிடாதே. அவர்களை மட்டுமில்லை. யாரையும் எதுவும் சொல்லக் கூடாது. ஸ்ரீதரனை யாரும் ஒண்ணும் பண்ணிட மாட்டாங்க. பீ கேர்ஃபுல். திரும்பத் திரும்ப உனக்கு அட்வைஸ் சொல்லும்படி வைக்காதே" ட்ரெயின் ஏறியதுமே ராஜு சொல்லி விட்டான்.

"வா அபிநயா! பெத்துப் பொழச்சியா?" ஆரத்தி சுற்றி வரவேற்றாள் மாமியார். "கொண்டா எம் பேரனை" அப்புச்சுவை வாங்கி "பாருங்கம்மா உங்க கொள்ளுப் பேரனை" என பாட்டியின் கையில் கொடுத்தாள். பாட்டியின் மூக்குக் கண்ணாடியைப் பார்த்து ஸ்ரீதரன் அழ ஆரம்பிக்க,

"அழாதே செல்லம் அம்மாகிட்ட வா!" அம்மு கைநீட்டி வாங்கும் முன் மாமனார் ஸ்ரீதரனை வாங்கித் தலைக்கு மேல் தூக்கி, "குட்டிப் பயலே எதுக்குடா அழுற? சிரி சிரி" என்றார். நிலைகொள்ளாமல் தவித்தாள் அம்மு.

"குழந்தையை அப்படித் தூக்காதீங்க" மாமியார் அதட்ட நிம்மதியானாள்.

"முன்னாடி பார்த்த போது மெல்லிசா இருந்தான். இப்போ ஆறே மாசத்துல குப்பரா ஆயிட்டானே" சொன்னபடி 'சப்' என கன்னத்தில் ஒரு முத்தம் வைத்தார்.

திடுக்கிட்டு அம்மு கையை நீட்டி அப்புச்சுவை தூக்க வந்தாள்.

"போதும்பா கண் வைக்காதே" என்றபடி சியாமளா குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு உள்ளே போனாள்.

"அம்மா! தம்பியை கொடும்மா" என அப்புச்சுவின் காலைப் பிடித்து இழுத்தபடியே சௌம்யாவும் சரண்யாவும் குதித்தன.

"சித்தப்பாகிட்ட வா ஸ்ரீதர். ஹாய் எதுக்கு அழுகை?" மச்சினன் பாலு 'வெடுக்' என சியாமளாவிடமிருந்து வாங்கினான்.

இப்படியே எல்லார் கைக்கும் மாறி அம்முவிடம் வந்த போது பெரிதாய் அழ ஆரம்பித்திருந்தது.

ரூமுக்குள் போய்ச் சமாதானம் செய்தாள். 'அழ அழ கொஞ்சறா பாருங்க' அம்மு லேசாக முணுமுணுக்க, "அபி!" என அடிக்குரலில் அதட்டினான் ராஜு.

"அபிநயா! இந்தக் காபி குடிச்சிட்டு குளிக்கப் போ. குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணிட்டியா? மேலே ஹூக் இருக்கு பாரு. ராஜு தூளி கயிறை மாட்டிக் கொடு. ஸ்ரீதரனை நாளைக்குக் குளிப்பாட்டிக்கலாம். தண்ணி மாறுது பாரு' சொல்லி விட்டுப் போக நிம்மதியானது அம்முவுக்கு.

"நீ போய்க் குளிச்சிட்டு வா. அவன் இப்போ தூங்க மாட்டான். வாடா செல்லம் அப்பாகிட்ட" ராஜு தூக்கிக் கொண்டான்.

"நல்லா இருக்கியாம்மா? எங்கே எம் பேரன்?" துடப்பத்தோடு உள்ளே வந்தாள் வேலைக்காரி ராசம்மா.

வாய் முழுக்க வெற்றிலை.

"ராசு! உன்னிய சின்ன புள்ளையில பார்த்தாப்புலயே இருக்கான் உன் மவன்" குழந்தைக்கு திருஷ்டி கழித்தாள்.

"நீங்க கூட்டுங்க ஆயா! நிறைய வேலை இருக்கும் உங்களுக்கு" நைச்சியமாகப் பேசி அவளை அனுப்பி விட்டு டிரஸ்ஸை எடுத்தாள் அம்மு.

'துடப்பக்கையால தொடறா கிழவி. சொன்னால் முப்பது வருஷமா வேலை பார்க்கறான்னு சப்போர்ட்டுக்கு வருவார்' மனதுக்குள் பொருமினாள்.

"உங்க வீட்ல கொல்லை கோடியில இருக்கும் பாத்ரூம். பஸ் பிடிச்சுத்தான் போகணும்.



பருப்புசிலியின் பருப்புக் கலவையை நாம் இனிப்புப் போளி செய்வது போல் மைதா கலவை மாவில் ஸ்டஃப் செய்து காரப் போளியாய் செய்யலாம். இனிப்புடன் இரண்டு கார போளியையும் சேர்த்து ஜமாய்க்கலாம். - கி. மஞ்சு

எங்கேயும் போயிடாதிங்க."

வேகமாய்ப் போய் காக்காயை விட வேக மாகக் குளித்து விட்டு அம்மு திரும்பி வந்தாள்.

"ஸ்ரீதரன் டாய்லெட் போய்ட்டான்" முகத்தை எட்டு கோணலாக்கிக் கொண்டு ஷீட்டை சுருட்டிக் கொண்டு இருந்தான் ராஜு. "இந்தா அலசிப் போடு."

"குழந்தை எங்கே? யாரு க்ளீன் பண்றா?"

"எங்க அம்மா தூக்கிட்டுப் போயிருக் காங்க."

"வெந்நீர்ல அலம்புவாங்களா?"

"வெந்நீர்ல அலம்புவாங்களோ பன்னீர்ல அலம்புவாங்களோ தெரியாது. நீ ஷீட்டை எடுத்துட்டுப் போ. என் கையில படுது."

"இந்தா அபி! உன் புள்ளையைப் புடி. ஷீட் டைக் கொண்டா" வாங்கிக் கொண்டு போனாள் மாமியார்.

அடுத்த ஐந்து நிமிடத்தில் மஞ்சள் மஞ் சளாய் கறையோடு ராசம்மா ஷீட் மற்றும் துணிகளை உலர்த்தி விட்டுப் போனாள்.

கிச்சனுக்குப் போய் செரிலாக் கரைத்துக் கொண்டு வர மீண்டும் ஸ்ரீதரன் அம்பேல்.

"எங்கே? பசிக்கும் குழந்தைக்கு."

"பாலு தூக்கிட்டுப் போயிட்டான்."

"நாப்கின் கூட கட்டலை? ஏன் கொடுத் திங்க?"

"ப்ரீயா இருக்கட்டும்னு சொல்லிக் கொண்டு போனான்."

செரிலாக்கை ஹாலில் வைத்து விட்டு வாச லுக்கு ஓடினாள் அம்மு. பத்து நிமிடம் நின் றதுதான் மிச்சம். குழந்தையையும் காணோம். கொழுந்தனையும் காணோம்.

"என்ன அண்ணி தேடினீங்களா?" யாரு டனோ டூ வீலரில் அப்புச்சுவைத் தூக்கியபடி இறங்கினான் பாலு.

"சூப்பரா ஒரு ரவுண்டு விட்டேன். ஜாலியா வேடிக்கை பார்க்கறான்" பாலுவுக்கு ஒரே சந்தோஷம்.

பிடுங்காத குறையாய் அவனிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டு உள்ளே வந்தாள்.

ஹாலில்அவள் வைத்து விட்டுப் போன செரிலாக்கை சௌம்யாவும் சரண்யாவும் ஸ்பூனால் அளைந்து கொண்டு இருந்தனர். 'அது பாப்பாவோட மம்மு' ஒப்புக்குச் சொன்னபடி சீரியல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த மாமியார்,

"ரெண்டு பேரும் ஆ காமிங்க. ஆளுக்கு ஒரு வாய்" என கூழை அவர்களின் வாயில் போட் டாள்.

"குழந்தைகள்தான அதுகளும் ஆசைப்பட றது. நான் ஸ்ரீதரனுக்கு ஊட்டறேன். நீ சியா மளாவுக்கு ஹெல்ப் பண்ணு. ஒண்டிபா இன் டாடறா" அம்மு தவியாய்த் தவித்தாள்.

"வேண்டாம்மா துள்ளுவான். நான் கொடுக்கறேன்."

"பாட்டிகிட்ட சமத்தா சாப்புடுவான் என் செல்லம்."

அப்புச்சு சமத்தாய்த் துப்பாமல் முழுங்கி யது.

அரை மனதோடு கிச்சனுக்குள் போனாள் அம்மு. "எல்லாம் முடிஞ்சது மன்னி. பாய சத்துக்குத் தேங்காய் அரைக்கணும். அரைச்சுத் தாங்க."

கை மிக்ஸியை சுற்ற விட்டாலும் மனம் ஹாலையே சுற்றி வந்தது. அழறானோ. இந்தக் குட்டிப் பிசாசுகள் ரெண்டும் கையை காலைப் புடிச்சு இழுத்துடுமோ என்ற கவலையே இருந்தது.

"அவனுக்கு பால் குடிக்கணும் போல இருக்கு. தூளியில போட்டேன். தூங்காம சிணுங்கறான். போய்ப் பாரு. ராசம்மா ஆட் டறா" மாமியார் உள்ளே வந்தார்.

'அடப்பாவி 'ராசம்மா, ஆட்டறாளா?' தாண்டி தடுக்கியபடி அம்மு ஓடினாள்.

தூளியைத் திறந்து தலையை உள்ளே விட்டபடி ராசம்மா கொஞ்சிக் கொண்டிருக்க அவள் முகத்தைப் பார்த்து பயந்து ஸ்ரீதரன் அலறிக் கொண்டிருந்தது.

"தூளியை மட்டும் ஆட்ட வேண்டியது தானே? உன்னை யார் உள்ளே எட்டிப் பார்க் கச் சொன்னது?"

"இல்லம்மா தூங்கியிருச்சான்னு பார்த்

அடை மாவில் வெங்காயம், கொத்துமல்லி, கருவேப் பிலை எல்லாவற்றையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட சோம்பலாக இருந்தது. அடை மாவு அரைக்கும்போதே வெங்காயம், கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இஞ்சி, பூண்டு எல்லாவற்றையும் போட்டு நைசாகவே அரைத்து விட்டேன். அடை மிகவும் மணமாகவும், ருசியாகவும் இருந்தது. அடையில் எதுவும் தெருடவே இல்லை. தூக்கிப் போட கருவேப்பிலையும் இல்லை. எல்லா சத்தும் வீணாகாமல் பயனடைந்தது.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தேன். அளுவ ஆரம்பிச்சுட்டது."

"சரி நீ போ ராசம்மா" கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு அப்புச்சுவை தூக்கிக் கொண்டான்.

"அபி! ஏன் அழறான்?" எங்கோ போய் விட்டு உள்ளே வந்தான் ராஜு.

"ராசம்மாவை விட்டு தூளியை ஆட்டச் சொல்லி இருக்கா உங்கம்மா. அது மூஞ்சிய குழந்தைகிட்ட காமிச்சு இருக்கு. பயந்து போயிட்டான். வெத்திலை எச்சில் தெறிக்க தூளிக்குள்ள தலையை நுழைச்சு கொஞ்சறா. இன்ஃபெக்ஷன் ஆயிடுமேன்னு புத்தி இருக்கா" சின்னக் குரலில் படபடத்தாள்.

"ஸ்டாப் அபி! எதுவும் ஆகாது. நீ அநாவசியக் கவலை எல்லாம் படாதே. ராசம்மா தூக்கித்தான் நாங்களே வளர்ந்திருக்கோம். சும்மா புலம்பாதே" ஒரே போடாய்ப் போட்டு வாயை அடைத்து விட்டான்.

"ராஜு மாமா! பாட்டி உன்னைச் சாப்பிடக் கூப்புடறா"

உள்ளே வந்த சௌம்யாவும் சரண்யாவும் அப்புசுவுக்காகப் பத்திரப்படுத்தி இருந்த ஆப்பிள் இரண்டையும் அவனுடைய பொம்மைகளையும் தூக்கிக் கொண்டு கிளம்பின.

"தாம்மா. அது தம்பியோட டாய்ஸ். மாமி உங்களுக்கு வேற வாங்கித் தரேன்."

'மாத்தேன்' பொம்மையை எச்சில் பண்ணியபடி தூளியில் ஏறி ஆடியது சரண்யா.

"குட்டித் தம்பிக்கு தலையை வலிக்கும். இறங்கு சரண்யா குட்டி" பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு கெஞ்சினாள்.

"ம்ஹூம்" ஆப்பிளைக் கடித்து அதன் தோலை எடுத்து தரை எல்லாம் துப்பியது.

"பூச்சாண்டி வந்து புடிச்சிண்டு போயிடுவான்" மெல்ல அதட்டினாள்.

"பூச்சாண்டின்னு யாருமே கிடையாதுன்னு கொள்ளுப் பாட்டி சொல்லி இருக்கா" பெரிய மனுஷியாய்ச் சொன்னது சௌம்யா.

"மாமி திட்டறா வாடி போகலாம்" வெளியே ஓடின.

"அபி! அவங்க ரெண்டு பேரையும் எதுவும் அதட்டாதே" சாப்பிட்டு விட்டு வந்த ராஜு சொல்ல,

"தூங்கறான். இங்கேயே இருங்க. நான் போய் சாப்பிட்டுட்டு வரேன். அழுதா தூளியை ஆட்டி விடுங்க."

"எதுக்கு மன்னி இத்தனை அவசரமா சாப்பிடறீங்க? மெதுவாச் சாப்பிடுங்க."

"கிச்சனை நான் க்ளீன் பண்ணிக்கறேன். நீங்க போய் ரெஸ்ட் எடுங்க. ராத்திரி ட்ரெயினில் வந்தது டயர்டா இருக்கும்" 'தாங்க்ஸ்' மனதார சியாமளாவை வாழ்த்தி விட்டு வந்தாள்.

அப்புச்சுவை நிம்மதியாய் யாரும் தூங்க விடவில்லை. 'பல்லாங்குழி' பார்க்கிறேன் பேர்வழி என பத்து வீட்டுக்குக் கேட்கும்படி டி.வி.யை சத்தமாய் வைத்திருந்தாள் கொள்ளு பாட்டி. 'நாளைக்குக் கோயில் அபிஷேகத்துக்கு நாலு இளநீர் வேணும்' மாமனார் யாரிடமோ சத்தம் போட்டுச் சொன்னார். போதாததற்கு பாலு ஒரு ஓட்டை டி.வி.எஸ். 50 ஐ அடிக்கடி ஸ்டார்ட் செய்து கொண்டு இருந்தான். சௌமியும் சரண்யாவும் அடித்துக் கொள்ள சியாமளா, 'தம்பி தூங்கிறான் கத்தாதீங்க' என சத்தமாய் மொத்த, முன்பை விட மெகாசவுண்டில் அலறின. அப்புச்சு 'திடுக்' என முழித்துக் கொண்டு அழுதான். தூளியை ஆட்டியபடியே இருந்தாள் அம்மு.

"தூங்காத குழந்தையை எதுக்காக போட்டு ஆட்டற? ஹால்ல கொண்டு வந்து விடு. எல்லோரோடையும் அது சமத்தா விளையாடும்" மாமியார் சொல்ல,

"இப்போ தூங்கற நேரம்தாம்மா" விடாமல் ஆட்டினாள்.

எப்படியோ அன்றைய பொழுது போனது. மறுநாள் குலதெய்வம் கோயிலில் குழந்தையைக் கொண்டு போய்ப் போட்டு சாமிக்கு அபிஷேகம்.

"அபிநயா! நீ ராசம்மாவோட போ. தெருக்கோடியில இருக்கிற கோயில் வாசல்ல கோலம் போடு. ராசம்மா தண்ணீர் தெளிச்சு பெருக்கிடுவா. ராஜு எங்கே?"

"அவரும் தூங்கறார். குழந்தையும் தூங்கறான்."

"அப்போ, நீ போயிட்டு சீக்கிரம் வா" மாவையும் காவியையும் அபி கையில் கொடுத்தாள். "நீ குளிச்சிட்டு போய்டு அபி. கோயில் திறந்திருந்தால் அம்பாள் சந்நிதியிலும் கோலம் போட்டுடலாம்."



குழந்தைகளுக்கு தேங்காயை வில்லைகளாகச் செய்து கடித்துச் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும். பசும் பாலை விட அதிக சத்து உள்ளது தேங்காய்ப் பால்.
– லலிதா முரளீதரன்.

அம்மு தன் வழக்கமான ஸ்பீட் குளியலை முடித்துக் கொண்டு ராசம்மாவோடு கிளம்பினாள்.

"நிறைய தண்ணி ஊத்தாதே. காய டைம் ஆகும் சீக்கிரம் பெருக்கு" ராசம்மாவை விரட்டி வேலை வாங்கிக் கோலம் போட்டு முடித்து வந்தாள்.

குழந்தையைத் தூளியில் காணோம். பின் பக்கம் போக கிணற்றடியில் ஒரு கிண்ணத்தில் நல்லெண்ணெய், தேய்க்க மாவு, வெந்நீர் சகிதமாய்க் காலை நீட்டி அப்புச்சுவை போட்டுக் கொண்டிருந்தாள் கொள்ளுப்பாட்டி.

"உங்க கையால உச்சியில எண்ணெய் வைங்கம்மா. நல்லா உரசுங்க" மாமியார் நின்று கொண்டிருந்தார். சியாமளாவும் குழந்தைகளும் சுற்றி நின்றன.

தூக்கிவாரிப் போட்டது அம்முவுக்கு.

"அம்மா! அவனுக்குத் தலையில் எண்ணெய் தேய்க்கக் கூடாதுன்னு டாக்டர் சொல்லியிருக்கார். ஷாம்பூதான் தேய்க்கணும்" வார்த்தைகள் தொண்டையிலேயே சிக்கின.

"அவர் அப்படித்தான் சொல்லுவார். எங்க சௌமி, சரணுக்கு நான் விடாம தேய்ச்சேன்" என்றாள் சியாமளா.

"ஆமாமாம். நீ போய்த் துண்டு கொண்டா அபி."

"கொண்டாங்கம்மா கொளந்தைய நல்லா நீவி தேய்ச்சு சுடுதண்ணிய என் கையால விட்டேன்னா நாள்பூரா புள்ளை அசந்து தூங்கியிரும்." புடவையை வழித்துச் சுருட்டிக் கொண்டு ராசம்மா வேறு போட்டி போட்டாள்.

ஓட்டமும் நடையுமாய் ரூமுக்குள் வந்த அம்மு அங்கே சோம்பேறித் தூக்கம் போட்டுக் கொண்டிருந்த ராஜுவை அடித்து எழுப்பினாள்.

"எழுந்திருங்க, உங்க அம்மாவை குழந்தைக்குத் தலையில எண்ணெய் தேய்க்க வேண்டாம்னு சொல்லுங்க ப்ளீஸ்" குரல் உடைந்தது.

"நீயே சொல்ல வேண்டியதுதானே?" எரிச்சலாய்க் கேட்டான்.

"சொன்னா கேட்க மாட்டேங்கறாங்க" அவனை நெட்டித் தள்ளிக் கொண்டு வந்தாள்.

நல்லவேளை ராஜு பாட்டியை அதட்டினான்.

"அம்மா! ப்ளீஸ் வேண்டாம். புதுசா ஏதாவது பண்ணி, உடம்புக்கு வந்தா கோயம்புத்தூர் போய் நான்தான் தனியா திண்டாடணும். டாக்டர் அட்வைஸை ஃபாலோ பண்ணலாம்" சொல்லிவிட்டு உள்ளே போய் விட்டான்.

"தலைக்கு வேண்டாம்னா வேண்டாம். உடம்புக்கு எண்ணெய் தடவுங்கம்மா உங்க கையால" மாமியார் விடவில்லை.

பாட்டி தடுமாறிக் கொண்டு காய்ச்சின எண்ணெய் மொத்தத்தையும் அப்புச்சு உடம்பில் தேய்த்தாள்.

"காதுல ஒரு சொட்டு எண்ணெய் விட்டு நல்லா நீவுங்கம்மா" ராசம்மாவின் வெட்டி டிப்ஸ் நல்லவேளை பாட்டி காதில் விழவில்லை. கண்ணாலேயே ராசம்மாவை எரித்தாள் அம்மு.

அடுக்கிலிருந்து ஒரு சொம்பு வெந்நீரை எடுத்து அப்புச்சுவின் முதுகில் பாட்டி ஊற்ற, 'வில்' என அலறியது குழந்தை.

"ரொம்ப சூடா இருக்கா?" அம்மு பதறினாள்.

"அம்மா! பக்கெட்டுல இருக்கிறதுதான் விளாவின தண்ணி. அதை எடுத்துக்கங்கோ" சாதாரணமாய் மாமியார் சொன்னாள்.

"நாங்கள்ளாம் இதைவிட சூடா ஊத்தி குளிப்பாட்டுவோம்" வழுக்கிய குழந்தையை கஷ்டப்பட்டுப் பிடித்து மாவு தேய்த்து அழ விட்டபடி குளிப்பாட்டினாள் பாட்டி.

"ரொம்ப கத்தறான்" அம்மு மெல்ல சொன்னாள்.

"குழந்தைகள்னா குளிக்கும் போது கத்தறது வழக்கம்தான். ஒரு கை வெந்நீரை எடுத்துத் தலையில் வைத்துத் தேய். எண்ணெய் இல்லாம தலை கொதிக்கறது" என்றபடி பாட்டி குளிப்பாட்டி முடித்தாள்.

அபியிடமிருந்து துண்டை வாங்கி கரகர வென தலையைத் துவட்டினாள். "போ! பாலைக் கொடு! புது சட்டையை மாட்டு கோயிலுக்குக் கிளம்பலாம்."

அதற்குள் ராசம்மா உபகாரமாய் துணலை ரெடி பண்ணிக் கொண்டு வர சாம்பிராணியைப் போட்டாள் சியாமளா.

****



நாம் உண்ணும் பொருட்கள் ஜீரணமாக எத்தனை மணி நேரம் எடுத்துக் கொள்கின்றன என்பதை அமெரிக்க டாக்டர் விலலியம் கூறுகிறார் –

சாதம் – 1 மணி நேரம், பால் – 2 மணி நேரம், பருப்பு – 2½ மணி நேரம், நெய் மற்றும் வேகவைத்த முட்டை – 3½ மணி நேரம், கோழி இறைச்சி – 4 மணி நேரம், பன்றி மற்றும் மாட்டு இறைச்சி – 5 மணி நேரம்

– லலிதா முரளீதரன்.

"தாமிங்க அண்ணி! சனி புடிக்காம இருக்கும். ஜம்முனு பட்டுக்குட்டி வாசனையா இருப்பான்."

''போதும்... போதுமே... அழறான். சமாதானம் பண்றேன்'' தூக்கிக் கொண்டு ரூமுக்குள் ஓடினாள்.

'அம்மா உன்னை என்னபாடு படுத்தினேன்? துண்டு நுனி கண்ணுல படும். வேகமா துடைக்காதே எத்தனை அதட்டினேன்?' மனம் வேதனைப்பட்டது.

அப்புச்சு அழுகையை நிறுத்தி பால் குடிக்க ஆரம்பித்த பிறகும் அம்மு மனது சமாதானம் ஆகவில்லை.

"அம்மாதான் தலை தேய்க்கலையே எதுக்கு இப்படி மூட்-அவுட் ஆகி உட்கார்ந்திருக்க? கிளம்பு சீக்கிரம்."

கோயிலுக்குப் போய் பூஜை முடிந்து திரும்புவதற்குள் குழந்தை பசியில் பறந்தது. திரும்பி வந்ததும் யாரும் கேட்கும் முன் தானே செரிலாக்கை ஊட்டினாள் அம்மு.

'எல்லாரும் தூக்கிடாம இருக்க ஒரே வழி தூளிக்குள் போட்டு விட வேண்டியதுதான்' ரொம்ப பசி வந்து சாப்பிட்டதால் உடனே தூங்கிப் போனான் அப்புச்சு.

"அம்மு! குழந்தை தூங்கிடுத்தா? அம்மா உன்னை அப்பளம் பொரிக்க கூப்பிடறா போ. நான் இருக்கேன்'' ராஜு ஒரு புத்தகத்தை படித்தபடி உட்கார்ந்தான்.

அப்பளத்தைப் பொரித்து டப்பாவில் போட்டு விட்டு நைஸாக அங்கிருந்து கிளம்பும் போது,

"எனக்கு சாதம் போடு அபிநயா. எல்லாரும் சேர்ந்து சாப்பிடறதுக்குள்ள எனக்குப் பசி அதிகமாயிடும். முன்னாடி சாப்பிட்டேன்னா பேரனை பார்த்துப்பேன். நீங்க எல்லாரும் சேர்ந்து சாப்பிடலாம்" கொள்ளுப் பாட்டி உட்கார்ந்து விட்டாள்.

''சௌம்யா, சரண்யா பாட்டியோட சேர்ந்து உட்காருங்க" சியாமளா இருவருக்கும் ஊட்டினாள்.

'நல்லவேளை ரெண்டு குட்டி பிசாசும் கண் பார்வையிலேயே இருக்கு' அம்முவுக்கு நிம்மதியாய் இருந்தது.

"மன்னி! என்னையும் கூப்பிடக் கூடாதா? கஞ்சி வரதப்பா எங்கே வருதுப்பா? அப்படீன்னு உட்கார்ந்திருக்கேன்."

"இருடா பாலு! இலை அறுக்க ராஜுவை அனுப்பி இருக்கேன்'' மாமியார் சொல்ல,

"தட்டு வை அது போதும்மா" பாலு சாப்பிட ஆரம்பித்தான். 'அப்போ குழந்தைகிட்ட யார் இருக்கா?' அம்மு யோசனை செய்தபடி சாதம் போட்டாள்.

பாட்டி எழுந்து விட்டாள். ''பாட்டி! குழந்தைகிட்ட இருங்க. அழுதா கூப்பிடுங்க" தலை ஆட்டி விட்டுப் போனாள்.

"இலை கொண்டு வர்றதுக்குள்ள என்னடா அவசரம்? அம்மா இந்தா, எனக்கும் பசி வந்தாச்சு."

நாலு பேரும் சாப்பிட ஆரம்பிக்க சௌமியும் சரண்யாவும் ஹாலுக்கு நகர்ந்தன.

"வீல்" என ஸ்ரீதரனின் அலறல். மாமியார் ஓடினாள். கையை மின்னல் வேகத்தில் அலம்பிக் கொண்டு ராக்கெட் வேகத்தில் பறந்தாள் அம்மு. எல்லோரும் எழுந்து வந்தார்கள்.

"சொல்லச் சொல்ல கேட்காம தூளியை ரெண்டு பேருமா ஆட்டி குழந்தை தலையை கட்டில்ல மோதிட்டா'' பாட்டி கத்தினாள்.

தூளியிலிருந்து தூக்க நெற்றி சிவந்து புடைத்து விட்டது. கரகரவென கையால் தேய்க்க அழுகை அதிகமானது. "ஜெல் இருக்கு தேய்'' மாமனார் கொண்டு வந்தார். "ஐஸ் வைக்கலாமா?" சியாமளா ஃப்ரிட்ஜை திறக்க ஓடினாள். "இங்கே வாடா ஒரு ரவுண்டு போலாமா?" பாலு ஒரு கையாலேயே தூக்கி தட்டாமாலை சுற்றினான்.

"வேண்டாம் தாங்க" அம்மு நெற்றியை லேசாகத் தொட பெரிதாய் அழுதது. அம்முவுக்கும் அழுகை வர கஷ்டப்பட்டு அடக்கிக் கொண்டாள்.

"அழட்டும். நல்லா தேய்ச்சு விடு. அப்போதுதான் சரியாகும்" ஆளாளுக்கு வைத்தியம் சொல்ல எல்லாரையும் ஓங்கி அறையலாம் போல இருந்தது அம்முவுக்கு.

"அம்மு உன்னே கொண்டு போ" நல்ல வேளையாக ராஜு சொல்ல பாலைக் குடித்ததும் விசும்பல் நின்றது.

"அபி! இதெல்லாம் ஆக்ஸிடன்டா நடக்கறது. வேணும்னே பண்ணினது இல்லை. குழந்தைகள் தெரியாம ஆட்டினதுல மோதியாச்சு. ஸ்ரீது தானே ஓடி விளையாடும் போது இன்னும் நிறைய விழுவான். சரியாகும். நோ ப்ராப்ளம். டேக் இட் ஈஸி. வாடா கண்ணா" சிரித்தபடி ராஜுவிடம் போனது.

எழுந்து நேராய் பாத்ரூமுக்குள் போன அபி மனதார அழுதாள். ராஜுவின் எதிரில் அழக் கூட முடியாது. அருண் அகிலா ஞாபகம் வந்தது. எத்தனை சமத்து குழந்தைகள்? எப்படி விரட்டி மிரட்டினேன். அப்பா அம்மா எல்லாரையும் என்ன பாடுபடுத்தி இருப்பேன். ராகவனையும் கேசவனையும் ஒரு ஐந்து நிமிடம் சேர்த்தார்போல் தூக்க விட்டேனா? அப்பாவை எத்தனை தடவை 'வெடுக்' என்று புண்படுத்தி தாத்தா பாட்டியை எவ்வளவு அலட்சியம் பண்ணினேன். ''எல்லோரும் என்னை மன்னிச்சுடுங்க" அத்தனை பேரையும் அருண் அகிலாவையும் சேர்த்து மனதுக்குள் கிழக்கு பார்த்து நிறுத்தி மானசீகமாக நமஸ்காரம் செய்தாள் அம்மு. ○

இன்று பரதத்தில் முன்வரிசையில் இருக்கும் சிறந்த நடனக் கலைஞர்களில் ஊர்மிளா சத்யநாராயணாவும் ஒருவர். பரதம் இவராக விரும்பித் தேர்ந்தெடுத்த ஒரு கலையல்ல. காலப்போக்கில் இவருக்கு மிகவும் உகந்த கலையாகி விட்டது அது. தாத்தாவின் அறுபதாம் கல்யாணத்திற்கு ஒரு கலை நிகழ்ச்சி ஏற்பாடாக சரஸ்வதி கான நிலையத்தின் நடன ஆசிரியை திருமதி லலிதாவிடம் குழந்தைகள் பயிற்சி பெற்றார்கள். நான்கு வயதே ஆன ஊர்மிளாவின் பிஞ்சுப் பாதங்களில் சலங்கையேறியது அப்போதுதான். விளையாட்டுப் போக்காக நடனக் குழுவினரின் நிகழ்ச்சியின் இடையே ஒன்றிரண்டு சின்ன 'ஐட்டம்' ஆடினார் அவர்.



பிறகு ஆறாம் வயதில் பத்மஸ்ரீ கே.எல் தண்டாயுதபாணி பிள்ளையிடம் பயிற்சி பெற்றார் ஊர்மிளா. அரங்கேற்றத்திற்குப் பிறகு வாத்தியார் மறைந்த போது அவரது சகோதரியான கே. ஜே. சரசாவிடம் சேர்ந்தார் இவர்.

"பதினைந்து ஆண்டுகளாக அவரது பயிற்சியின் கீழ் வளர்ந்து தேர்ச்சி பெற்றது எவருக்கும் எளிதில் கிட்டாத பாக்கியம்," என்கிறார் இவர். இன்று குருவின் ஆசியுடன் கீழ்ப்பாக்கத்தில் ஒரு நாட்டியப் பள்ளியை ஆரம்பித்து நடத்தி வருகிறார் ஊர்மிளா.

ஊர்மிளா பெண்கள் கிறிஸ்துவக் கல்லூரியில் பி.ஏ. மனோவிஞ்ஞானம் படித்து முடிக்கவும் இளம்பிராயத்திலேயே அவருக்குத் திருமணத்தை நிச்சயித்து விட்டார்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள். புகுந்த வீடு தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒரு குடும்பம். ஊர்மிளாவிற்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகுதான் நடனத்தில் மும்முரமாக இறங்கியிருக்கிறார்.

"ஒரு பொழுதுபோக்காக ஆரம்பித்த நடனக்கலை இன்று என் வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கியமான அங்கமாக மாறிவிட முடிந்தது. அதனாலோ என்னவோ மனத்தில் எந்தவிதமான அழுத்தமும் இறுக்கமும் இல்லாமல் கவலையின்றி என்னால் இத் தொழிலில் ஈடுபட முடிகிறது.

நடனத்தை ஒரு வாழ்க்கைத் தொழிலாக எடுப்பது கஷ்டம்



நடனம் என் வாழ்க்கையைப் போல...!

என்று இதனாலதான் கூறுகிறேன். எத்தனையோ ஏமாற்றங்களைச் சந்திக்க நேரிடும். முன்னேற வேண்டும் என்றால் நிறைய பணம் முத லீடு செய்ய வேண்டியிருக்கும். நடன ஆசிரியராக தொழில் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஒரு நடனக் கலைஞராக வேண்டுமென்றால் அதிகம் பணம் செல விட வேண்டும்.



படிப்பு ஒன்றுதான் வாழ்க்கையில் முன் னேற வழி என்று நான் நினைக்கவில்லை. சிறந்த மேற்படிப்பு ஒரு வளமான தொழி லுக்கு கியாரண்டி கொடுப்பதில்லை. கலையுலகிலும் தொழில் புரிந்து சம்பாதித்து உயர முடியும். ஆனால் அடிப்படைக் கல்வி முக்கியம் என்று நினைப்பவள் நான். படித்தவருக்கும் கல்வியறிவு இல்லாத வருக்கும் நிச்சயம் வித்தியாசம் இருக்கிறது. மனிதனின் நடத்தையில் கல்வியறிவினால் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இது பலவித மாகவும் வெளிப்படுகிறது. அதனால் தொழில் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஓரளவிற்குக் கல்வியறிவும் வேண்டும். படிப்பறிவு இருந்தால் நடனத்தில் கூட வித்தியாசம் இருக்கும்.

எல்லோருமே உயரத்தைத் தொட்டு விட முடியாது. சில பேர்தான் வெற்றியின் உச்சியை அடைகிறார்கள். இவர்களுக்குக் குடும்பத்தின் ஆதரவும், எல்லாவற்றிக்கு மேல் அவனருளும் இருக்கும். ஆனால் வெற்றியின் பாதை கடினமானதுதான்" என்கிறார் இவர்.

"நடனம் இன்று என் வாழ்க்கையின் பிரிக்க முடியாத அங்கம் என் குடும்பத்தைப் போல."

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

பூட்டை உடைத்து
ரூ. 15 லட்சம் கொள்ளை
டிப்-டாப் வாலிபர்கள்
4 பேருக்கு வலைவீச்சு

இந்தத் தொல்லை
எதற்கு?
வந்துவிட்டது

உமா சேஃப்டி லாக்கர்கள்!

லாக்கர் இருக்கும் இடம் யாருக்கும் தெரியாது.

- லாக்கரைத் திறக்கும் விதம் திருடர்களுக்கு தெரியாது.
- திருடர்களால் உடைக்கவோ அல்லது மாற்று சாவி போட்டு திறக்கவோ முடியாது.
- திண்டுக்கல் Automatic Lock/Unpickable dual control lock with master keys பொருத்தப்பட்டது.
- உங்கள் ஒரிஜினல் சாவிகள் காணாமல் போனால் கூட, திண்டுக்கல் மாஸ்டர் சாவிகள் உங்களுக்கு உதவும். தொலைந்து போன ஒரிஜினல் சாவிகளை வேறு யாரும் உபயோகிக்க முடியாது.
- உங்கள் இல்லத்திலேயே பாங்க் லாக்கர் போன்ற வசதிகள்.
- ஒருமுறை மட்டுமே பணம் செலவழித்தால் போதும்.
- Caution Deposit செலுத்தத் தேவையில்லை.
- வருடாந்திர வாடகை கிடையாது.
- வங்கி லாக்கர் இன்று விடுமுறை என்ற கவலை இனி இல்லை. எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம்.
- ஐந்து வகையான மாடல்களில் கிடைக்கிறது.



Model	Small	Medium -1	Medium-2	Large	Large
Dimensions	H W D	H W D	H W D	HWD	HWD
Outside	10"x14"x8"	15"x15"x8"	12"x15"x10"	12"x18"x12"	15"x18"x15"
Weight	20Kg.	24Kg.	24Kg.	32Kg.	44 Kg.
Amount	Rs. 3,250	Rs. 4000	Rs.4000	Rs.5000	Rs.7000

- 5 ஸ்டாண்டர்டு மாடல்கள் தவிரவும், தங்களின் தேவைக்கேற்ற அளவுகளின்படி சப்ளை செய்கிறோம்.
- 45 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்.

பீரோ என்பது
ஆடைகள் வைப்பதற்கு
மட்டுமே. பணம் மற்றும்
நகைகளை பாதுகாக்க அல்ல.

தங்கள் தேவைக்கு அணுகவும்



UMA & CO.

274, LINGHI CHETTY STREET, CHENNAI - 600 001. PHONE: 5244511,
MOBILE: 9840034334 PAGER: 9632707295 E-Mail: umasafechennai@Yahoo.com

Dealer: ALFA AGENCIES, Tuticorin. Ph: 330982, 330983 ● **YOGALAKSHMI ENTERPRISES,** Pondicherry. Ph : 346439, Mobile : 9843079749 ● **SREE VISALAM & CO.,** Karaikudi. Ph : 436925, 435925 ● **UMAYAL,** Banadurai Main Road, Kumbakonam-1 Ph : 429966 / 430766 ● **THIRUPATHI AGENCIES,** Thirunelveli. Ph:339645 ● **SRI DEVI SAFETY SYSTEM,** Coimbatore. Ph:807892 ● **MARUTHI ENTERPRISES.** Pallikaranai. Chennai. Ph: 2460819

லாக்கர் பொருத்தும் இடம், உபயோகிக்கும் விதம் மற்றும் பல முக்கிய குறிப்புகள் பாதுகாப்பை முன்னிட்டு லாக்கர் வாங்குபவர்களுக்கு மட்டுமே தெரிவிக்கப்படும்.

DEALERSHIP ENQUIRIES SOLICITED



கல்வி அமைச்சர் கவனிப்பாரா?

எங்கள் குடும்பத்திலுள்ள மூன்று குழந்தைகளில் ஒன்றுக்கு மார்ச் இறுதியில் தேர்வு. அடுத்த குழந்தைக்கு ஏப்ரல் முதல் வாரம் தேர்வு. மூன்றாவது குழந்தைக்கு ஏப்ரல் இரண்டாவது வாரம். முதல் குழந்தை சுமார் 15 நாட்களும் அடுத்தது 10 நாட்களும் விடுமுறையை ணாக வீட்டில்தான் கழிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். கடைசிக் குழந்தையின் தேர்வு முடிந்த பிறகுதான் மூவரையும் எங்கேயாவது கோடை விடுமுறையைக் கழிக்குமாறு அனுப்பி வைக்க முடியும். விடுமுறையை குடும்பத்தில் யாரும் 'முழுசாக' அனுபவிக்க முடியாமல் போய் விடுகிறது.

எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பொதுத் தேர்வு மாநிலம் முழுவதிலும் ஒரே நாளில் தொடங்குவதுபோல் மாநிலத்தில் செயல்பட்டு வரும் அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் அனைத்து வகுப்புகளுக்கும் ஆண்டுத் தேர்வை திட்டமிட்டு ஆரம்பித்து ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் அனைத்துப் பள்ளிகளையும் கோடை விடுமுறைக்காக மூடிவிட்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் திறக்கச் செய்ய வேண்டும். பயணம் செய்ய, விடுமுறையைக் கழிக்க என திட்டமிட்டுச் செயல்பட அனைவருக்கும் மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

– கமலா மாரியப்பன்

பள்ளி முதல்வர்கள் கவனிப்பார்களா?

ஒரு ஜோக்: குழந்தை யு.கே.ஜியிலிருந்து பிரமோஷனாகி முதல் வகுப்பில் போய் அமர்ந்து விட்டு மாலையில் அழுது கொண்டே வீடு திரும்பியது. அழுகைக்கு அது சொன்ன காரணம் –

''நாங்கள்ளாம் ப்ரமோட் ஆகி அடுத்த கிளாஸ் வந்திட்டோம். எங்க கிளாஸ் மிஸ் பாவம். ஃபெயிலாக்கிட்டாங்க. அதே யு.கே.ஜியிலேயே உட்கார வச்சிட்டாங்க.''

இது ஜோக் மட்டுமல்ல, பிஞ்சு மனதின் உணர்வு; தன் கிளாஸ் மிஸ்ஸும் தன்னோடு வரவேண்டுமென விரும்புவதுதான். மாணவர்களுக்கு எல்.கே.ஜி. தொடங்கி ஒவ்வொரு வகுப்புக்கும் புது ஆசிரியர்களிடம் தான் கல்வி பயில வேண்டியதிருக்கிறது. ஆண்டுக்கொரு புது வழிகாட்டி! இந்த முறை மாற்றப்படவேண்டும். குறைந்த பட்சம் ஆரம்ப நிலைக் கல்வியிலிருந்து ஐந்தாம் வகுப்பு வரையாவது குழந்தையின் 5 முதல் 10 வயது வரை அதே வகுப்பு ஆசிரியர் மாணவர்களுடன் தொடர்ந்து போய்க் கொண்டிருந்தால், அதே ஆசிரியர் தன் தொடர் கண்காணிப்பில் ஐந்து ஆண்டுகள் வரை ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகச் செயல்பட முடியும்.

– கமலா மாரியப்பன்




பருப்புசில
ஜன்

ரஞ்ஜனி நாராயணன்

"பராசரா! மணி பதினொண்ணு ஆகப் போறது! சாப்பிட வாயேன்!" - ரங்கநாயகி குரல் கொடுத்தாள்.

தனது பர்சனல் கம்ப்யூட்டரில் ஜீனோம் வரிசையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பராசரன் அம்மாவின் குரல் கேட்டு கவனம் கலைந்து எழுந்தார்.

"ஏம்மா! நீ சாப்பிட்டாயோ? எனக்காகக் காத்துக்கிட்டிருக்காதேன்னு எத்தனை தடவை சொன்னாலும் கேட்க மாட்டியே!" என்ற படியே தனது அறையை விட்டு வெளியே வந்தார் பராசரன்.



"உனக்கு என் கையால சாப்பாடு போட்டாத்தான் எனக்குத் திருப்தி!" என்று சொல்லிய படியே ரங்கநாயகி டைனிங் டேபிளின் மேல் அவரது வெள்ளித் தட்டை எடுத்து வைத்தாள்.

"ஏம்மா! இன்னிக்கு என்ன சமையல்?" என்று கேட்டபடியே பராசரன் வந்து உட்கார்ந்தார்.

"இன்னிக்கு ஞாயிற்றுக் கிழமை! வழக்கம் போல் கொத்தவரங்காய் பருப்புசிலியும் ரசமும் தான்!" என்று பதில் சொல்லியவாறே அவருக்குப் பரிமாற ஆரம்பித்தாள் அவர் அம்மா.

பராசரன் வெகு ஆவலுடன் அம்மா பண்ணியிருந்த கொத்தவரங்காய் பருப்புசிலியை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அம்மா கைச்சமையல் என்றாலே தனி ருசிதான்! இத்தனை வருடங்களாகத் துளிக்கூட ருசி மாறாமல் அம்மாவால் எப்படிப் பருப்புசிலி பண்ண முடிகிறது? வழக்கம் போல மனத்திற்குள் வியந்து கொண்டே சாப்பிட்டார் பராசரன். மிகவும் ஆசையுடன் தான் செய்திருந்த பருப்புசிலியைச் சாப்பிடும் பிள்ளையை, 'எத்தனைதான் பெரிய விஞ்ஞானியா இருந்தாலும், அம்மாவிற்குப் பிள்ளைதானே!' என்ற எண்ணத்துடன் நெகிழ்ச்சியாகப் பார்த்துக் கொண்டே, புதிய விருந்தாளியை உபசரிப்பது போல ரங்கநாயகி கேட்டுக் கேட்டுப் பரிமாறினாள்.

பராசரன் பிறந்தது வளர்ந்தது, பள்ளிப் படிப்பை முடித்தது எல்லாம் ஸ்ரீரங்கத்தில். கல்லூரிப் படிப்பிற்காகத்தான் ஸ்ரீரங்கத்தை விட்டு வெளியே வந்தார் அவர். மெட்ராஸிலும், பிறகு வெளிநாட்டிலும் மேல் படிப்பை முடித்தார். பயோடெக்னாலஜியில் அவருக்கு இருந்த அளவற்ற ஈடுபாடு காரணமாக அதிலேயே ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டார் சென்னை பயோடெக்னாலஜி சென்டரில் தலைமை

விஞ்ஞானியாகப் பல வருடங்கள் பணியாற்றி, அந்த மையத்தின் டைரக்டராகவும் பதவி வகித்து சமீபத்தில்தான் ஓய்வு பெற்றிருந்தார். பதவிக் காலத்தில் உலகம் முழுவதும் சுற்றி வந்தவர்.

அவரது மனைவி வேதம் இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்றுப் போட்டு விட்டு 'பூவும் பொட்டு'மாகப் போய்ச் சேர்ந்து விட்டாள். அவரது மகன் முகுந்த் பராசரன் அமெரிக்காவில் இருந்தான். அப்பாவைப் போலவே அவனும் உயிரியலில் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தான். அமெரிக்கப் பெண்ணை மணந்து அங்கேயே செட்டில் ஆகி விட்டான். அவனுக்கு ஒரு பெண் 'ஜோ' என்கிற ஜ்யோத்ஸ்னா. பராசரனின் மகள் ஜெயஸ்ரீ தன் கணவன் டிமோன் ஜபர்ஸனுடன் ஜெனிவாவில் இருந்தாள். மகள், மாப்பிள்ளை இருவருமே ஜெனடிக் இன்ஜினியரிங் படித்தவர்கள். ஜெயந்த் ஜபர்ஸன் என்ற ஒரு பிள்ளை.

பராசரன் தனது ஓய்வுக்குப் பிறகு மீண்டும் ஸ்ரீரங்கத்திற்கே வந்து விட்டார். தன் தகப்பனாரின் பூர்வீக வீட்டில் தாயார் ரங்கநாயகியுடன் வசித்து வந்தார். வீட்டிலேயே பி.ஸி. ஒன்றை வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டு வலைய இணையம் மூலமாக உலகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். பிள்ளையுடனும் பெண்ணுடனும், பேரன் பேத்திகளுடனும் தினமும் 'சாட்' செய்வதும், தன் அம்மாவிற்காக அவர்களுக்கு ஈமெயில் அனுப்புவதும் அவருக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கு!

திருப்தியாகச் சாப்பிட்டு முடித்த பராசரன் தனது அறைக்கு வந்து மறுபடியும் 'ஜீனோமை'ப் பார்க்க ஆரம்பித்தார். மாலை நான்கு மணிக்கு வழக்கம் போல ரங்கநாயகி சுடச்சுடக் காப்பியை எடுத்துக் கொண்டு பிள்ளையின் அறைக்கு வந்தாள். அவர் பி.ஸி.யில் ஏதோ ஆர்வமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டு, "ஏண்டாப்பா! கொஞ்ச நேரம் படுத்துக்கறதுதானே?" என்று பரிவுடன் கேட்டபடியே காப்பியை நீட்டினாள்.

"பயோடெக்னாலஜியிலே ரொம்பப் பெரிய விஷயத்தைக் கண்டுபிடிச்சிருக்காம்மா. அதைக் கம்ப்யூட்டர்ல பார்த்துக்கிட்டே இருந்தேன். தூக்கமே வரலை!" என்று அம்மாவிற்குப் பதில் சொல்லிவிட்டு காப்பியை சுவைக்க ஆரம்பித்தார்.

"அப்படி என்ன கண்டுபிடிச்சிருக்கா?" - ரங்கநாயகி கேட்டாள். அவளுக்கு எப்போதுமே புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள ஆர்வம் அதிகம்.

"இவ்வளவு நாளா பெரிய புதிரா இருந்த ஜீன்களைப் பத்தின மர்மத்தைத்தான் விஞ்ஞானிகள் விடுவிச்சிருக்காங்க! ஜீன்களை வரிசைப்படுத்தியிருக்காங்க!" என்று குரலில் அதீத உற்சாகத்துடன் சொல்லிக் கொண்டே போனார் பராசரன். "இதனால இன்ன குணத்திற்கு இன்ன ஜீன் காரணம்னு தெரிஞ்சுடும். பரம்பரை நோய்கள் அடுத்த தலைமுறைக்கு வராம தடுத்துடலாம். எல்லாத்துக்கும் மேலா மனுஷா சிரஞ்ஜீவியா வாழலாம்...!"

"அப்படியா...?" என்று அவர் சொல்வதை உன்னிப்பாகக் கேட்டுக் கொண்ட ரங்கநாயகி, "ஏதாவது மெயில் இருக்கா, பாரேன்!" என்றாள்.

இப்போதெல்லாம் யாரும் தனக்குக் கடிதமே எழுதுவதில்லை என்று அவளுக்குக் கொஞ்சம் வருத்தம்தான். விஷயப் பரிமாற்றங்கள் எல்லாம் உடனுக்குடன் ஈமெயில் மூலம் நடந்து விடுகிறது. ஆனாலும் கடிதம் வந்தால் திரும்பத் திரும்பப் படிக்கலாம். தானும் தன் கைப்பட எழுதலாம் என்று நினைத்துக் கொள்வாள். பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை பேரன் பேத்திகளிடமிருந்து வரும் ஈமெயிலை பராசரனுடன் உட்கார்ந்து பார்ப்பாள்.

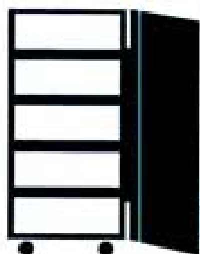
"இதோ பார்க்கிறேன் அம்மா!" என்றபடியே தனது பாஸ்வேர்டை கம்ப்யூட்டரில் பதிவுசெய்தார் பராசரன். இரண்டு புதிய கடிதங்கள் இருந்தன.

முதலாவது அவரது மகள் வயிற்றுப் பேரன் ஜெயந்த் ஜபர்ஸன் அனுப்பிய கடிதம். வழக்க



கண் புருவங்களுக்கு மை தீட்டும் பென்சில் சில சமயங்களில் கடினமாக இருக்கும். சீவினால் கூடக் கூர்மையாக வராது. பிரிட்ஜில் ஒருநாள் இந்தப் பென்சிலை வைத்து எடுத்துச் சீவினால் இது கூர்மையாக வரும். சீவுவதற்கும் கடினமாக இருக்காது.

— பி. ருக்மணி



THE BIGGEST SHOW ROOM FOR PEARLS & GEMS IN CHENNAI OPENED BY SRI G. RAJENDRAN Avl, RECENTLY AT R.K. MUTT ROAD



BRING THIS ADVERTISEMENT AND GET 10% DISCOUNT (or) EACH PURCHASE OF ABOVE Rs.1200 GET ONE PAIR BANGLES FREE OF COST (ONE GRAM GOLD)

DEALERS IN: HYDERABAD PEARLS (BLACK, PINK, WHITE, ROUND, MIKIMOTO, OVEL, BUTTON, RICE) REAL ITALIAN CORELS (ROUND, OVEL, PINK, THALI, FLOWERS, TUBE) CHINA JADE MALAS, REAL RUBY, EMERALD, SAFFIRE, CUT AND ROUND MALAS, NAVARATNA STONES AND MALAS, LUCKY BIRTH STONES, AMERICAN DIAMOND SILVER JEWELLERY (BANGLES, TOPS, RINGS, NECKLACE SETS, PENDANT SETS, CHOKER, BRACE LETS, RANIHAR SETS, SHAJAHAW SETS, LONG HARAMS), GOLD RUBY, EMERALD NECKLACE SETS, ONE GRAM AND TWO GRAMS GOLD BANGLES, ANTIQUE IMPORTED 40 COLOUR BEEDS, PEARLS AND GEM WATCHES, SEMI-PRECIOUS STONE MALAS (GARNET, JADE)

CHUDDIHAR, DRESSMATERIAL, SALWAR KHAMEEZ, GAGRA, MIDI, TOPS, NIGHTIES.

ASTROLOGER (FACE READER)



SAIDAIAH THONDAPU

ALL MASTER, VISA, DINERS CARDS ACCEPTED.
SPECIAL DISCOUNT FOR ALL CREDIT CARD HOLDERS

EACH PURCHASER WILL GET FREE ASTROLOGICAL ADVICE.



LAXMI MUTHU MAALIGAI

SHOP No.8, KASI ARCADE, GROUND FLOOR, THYAGARAYA ROAD, T. NAGAR, CHENNAI -17
Ph: 8220856

157/203, RK MUTT ROAD, MANDEIVELI, CHENNAI
Ph:4617499, 4617655

மான விசாரிப்புகளுக்குப் பிறகு அவன் தனது கொள்ளுப் பாட்டியை மிகவும் நினைவு படுத்திக் கொண்டு, "அம்மா போன ஞாயிற்றுக்கிழமை பருப்புசிலி செய்திருந்தாள். வாட் எ டேஸ்ட்! எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சுப் போச்சு! கொள்ளுப் பாட்டி இதை இன்னும் ரொம்ப நன்றாகச் செய்வாள் என்று அம்மா சொன்னாள். நான் இந்தியாவிற்கு வரும்போது கொள்ளுப் பாட்டி கையால் பருப்புசிலி சாப்பிட மிக ஆவலாக இருக்கிறேன்! இனிமேல் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் பருப்புசிலி பண்ணச் சொல்லி விட்டேன்" என்று எழுதியிருந்தான்.

ரங்கநாயகிக்கு மகிழ்ச்சி தாங்க முடியவில்லை. "ஜெயஸ்ரீ ரொம்ப சமத்து! நம்ம உணவுப் பழக்கத்தை மறக்காம குழந்தைக்கு பருப்புசிலி பண்ணிப் போடறா பாரு!" என்று சொல்லிச் சொல்லி மாய்ந்து போனாள். பராசரனுக்கும் பேரன் பருப்புசிலி சாப்பிட்டது சந்தோஷமாகத்தான் இருந்தது.

இரண்டாவது மெயிலை பராசரனின் மகன் முகுந்த் அமெரிக்காவிலிருந்து அனுப்பியிருந்தான். தனது ஆராய்ச்சி பற்றி அப்பாவுக்குத் தெரிவித்து விட்டு கடைசி நாலு வரி தன் பாட்டிக்கு எழுதியிருந்தான்.

"அன்புள்ள பாட்டி! சென்ற ஞாயிற்றுக் கிழமை நானே பருப்புசிலி பண்ணியிருந்தேன். நான் முதன் முதலாக அமெரிக்கா போன போது நீதான் எனக்கு பருப்புசிலி எப்படிப் பண்ணுவது என்று எழுதிக் கொடுத்தாய். என் அருமைப் பாட்டி! உன் கை மணம் எனக்கு வரவில்லை! ஆனால் உன் நினைவு ஏகமாக வந்தது. என் பெண் ஜ்யோத்ஸ்னாவிற்கு நான் செய்திருந்த பருப்புசிலி ரொம்பப் பிடித்து விட்டது. அங்கே நம்ம வீட்ல ஞாயிற்றுக் கிழமை மெனு பருப்புசிலிதான் என்று சொன்னவுடன், 'நீயும் அப்படியே பண்ணுப்பா!' என்கிறாள். உன் கையால் பருப்புசிலி சாப்பிடணும் போல இருக்கு! அதற்காகவே கூடிய சீக்கிரம் இந்தியா வர நினைக்கிறேன்!"

"நல்ல கூத்து போ! உங்க தாத்தாவுக்கு பருப்புசிலி ரொம்பப் பிடிக்கும். உங்க அப்பா, அவருக்குப் பிறகு நீ, உன் குழந்தைகள் இப்போ உன் பேரன் பேத்திக்கும் பருப்புசிலி பிடிச்சுடுத்தே! நீ கொஞ்ச நேரம் முன்னால பரம்பரைக் குணம், ஜீன் என்றெல்லாம் சொல்லிண்டிருந்தாயே! நம்ம வீட்ல பரம்பரை பருப்புசிலி ஜீன் எல்லோருக்கும் வந்திருக்குப் போல இருக்கு!" என்று சொல்லி விட்டு வாய் விட்டுச் சிரித்தாள் ரங்கநாயகி.

ஒரு நிமிடம் தன் தாயாரை வியப்பு மேலிடப் பார்த்த பராசரன், "ஆமாம்மா! பருப்புசிலி ஜீன்தான்!" என்று சொல்லிவிட்டு அம்மாவுடைய சிரிப்பில் கலந்து கொண்டார்.

நான் சிறுமியாக இருந்த போது, டில்லியிலிருந்து என் வீட்டுக்கு வரும் உறவினர்கள் எல்லாரும், "எங்க டில்லி 'வின்டர்' அப்படியாக்கும் இப்படியாக்கும், சுகமான 'வெதர்', காய்களென்ன பழங்களென்ன, ஆஹா! ஓஹோ!" என்று பறைசாற்றியபோது வாயைப் பிளந்து கொண்டு பார்ப்பேன். அந்த 'சுகமான வெதரி'லிருந்து தப்பிக்கத்தான் கச்சேரி சீஸன், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் போக வேண்டும்' என்று வேறு வேறு காரணங்கள் கூறிக் கொண்டு தெற்கே வந்தார்கள் என்பது எனக்கு அப்போது புரியவில்லை.

ஆகையால், மதுரை மங்கையான



எனக்கு டில்லி மாப்பிள்ளையோடு நிச்சயம் ஆன போது என்னவோ லண்டனுக்கே போகப் போவது'போல கனவில் மிதந்தேன். அலுவலக தோழ தோழியர் வேறு சும்மா இல்லாமல்,

"வித்யா மேடம் டில்லி குளிருக்கும் அதுக்கும் நல்லா சிவப்பா ஆய்டுவாங்க" என்று கொம்பு சீவி விட்டனர்.

வேறு சிலர், "டெல்லி வின்டர்ல நல்லா ப்ரொடெக்ட் பண்ணிக்கிட்டா போதும். சுகமான வெதர், நம்ம ஊர் குளிர' மாதிரி கெடுதல் செய்யாது" என்று என்னவோ பல்லாண்டு காலம் டில்லியில் வாழ்ந்து அனுபவித்த மாதிரி பேசவும் ரொம்ப இறுமாப்புடன் டில்லி வந்து இறங்கினேன்.

பார்த்தவர்கள் எல்லாம், "பர்ஸ்ட் வின்டர், பர்ஸ்ட் வின்டர்" என்று பயமுறுத்தினார்கள். "ரஜாய், இன்னர், உங்லி ஸாக்ஸ் எல்லாம் வாங்கியாச்சா?" என்று ஏதோ புரியாத அயிட்டங்களைப் பற்றிப் பேசினார்கள். "கட்டில் கண்டிப்பா வேணுமே" என்றார்கள்.

மதுரையில் டிசம்பரில் கூட பச்சைத் தண்ணீரில் குளித்துப் பழக்கப்பட்ட எனக்கு, குளிருக்கு 'மேட்ச் த ஃபாலோயிங்' செய்யச் சொன்னால் தெரிந்த இரண்டு சமாச்சாரங்கள் ஸ்வெட்டர் மற்றும் ப்ளாங்கெட். இவர்கள் என்னடாவென்றால் என்னென்னவோ வாங்க வேண்டும் என்கிறார்களே. ஓஹோ,

டில்லி குளிருக்கு சிவப்பா ஆயிடுவாங்க!



நல்லா ப்ரொடெக்ட் பண்ணிக்க இதெல்லாம் வேணும் போலும்' என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

இதற்கிடையில் அலுவலகத்தில், "மேடம் டிசம்பர் முடிவிலிருந்து இரண்டு மாதங்கள் சென்னையில் ஒரு ட்ரெயினிங் இருக்கிறது போகிறீர்களா?" என்றார்கள். நானா போவேன்? 'சுகமான வெதரை' அனுபவிப்பதை விட்டு விட்டு சென்னையா? சே!

ரொம்ப அலட்சியமாக, "சார் நான் டில்லியின் சுகமான விண்டரை அனுபவிக்கப் போகிறேன். வேறு யாரையாவது வேணா அனுப்புங்க" என்று பதிலளித்தேன்.

கேட்டவர் என்னை ஒருமாதிரி பார்த்தார். அர்த்தம் புரியவில்லை. மெள்ள மெள்ள விண்டரும் வந்தது. இரண்டு மூன்று ஸ்வெட்டர்களை வைத்து ஓட்டி விடலாம் என்று பார்த்தேன். அலுவலகத்தில் மற்றவர்கள் என்னை ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்தார்கள்.

"மேட்சிங்கா மேடத்துக்குக் கிடைக்கலை போல'' என்பது போன்ற நக்கலான கமெண்ட்ஸ் வேறு. சுற்றிப் பார்த்தால் இவ்வூர் சகோதரிகளெல்லாம் உதட்டுப் பூச்சு, நகப்பூச்சு முதல் செருப்பு வரை ஸ்வெட்டருக்கு மேட்சாக அணிந்து கொண்டார்கள். உ. பூச்சு, ந. பூச்சு போடுவதில்லை என்றாலும் சேலைக்காவது மேட்சாக ஸ்வெட்டர் போட வேண்டும் என்ற ஜுரம் என்னைப் பற்றிக் கொள்ள ஒரு சனிக்கிழமை பூராவும் ஷாப்பிங் செய்து ஸ்வெட்டர்கள் கனக்க, பர்ஸ் காலியாக வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.

ஸ்வெட்டர் போட்டுப் பழக்கமே இல்லாததால், உடம்பெல்லாம் ஒரே 'சொறிச்சல்'. சொறிந்து சொறிந்து உடம்பெல்லாம் சிவந்ததுதான் மிச்சம். ''மேடம் டில்லி குளிருக்கும் அதுக்கும் நல்லா சிவப்பா ஆய்டு வாங்க" நினைவில் வந்து போனது. அடப்பாவி



இதுதானா அது?

'காய்களென்ன, பழங்களென்ன ஆஹா, ஓஹோ!' பிரதாபம் என்னவோ வாஸ்தவமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் அதுவே அலுப்பு தட்டியும் விட்டது. எங்கு பார்த்தாலும் காலிஃப்ளவர், காரட், பட்டாணி, உருளை, யாரைக் கேட்டாலும், 'ஆலு கோபி' என்றார்கள், அல்லது 'ஆலு மட்டர்' என்றார்கள், அல்லது 'கோபி மட்டர்' என்றார்கள். எந்த விசேஷத்திலும் ஒரு 'காஜர் கி ஹல்வா'.

கல்யாணங்கள் எல்லாம் சொல்லி வைத்தாற்போல டிசம்பர் இரவு குளிரில் நடத்தினார்கள். சரி போய்த்தான் பார்ப்போமே என்று ஒரு திருமணத்துக்கு அவர்கள் குறிப்பிட்டிருந்த 'பாராத்' வரும் நேரத்துக்கு முன்னமே நடுநடுங்கிக் கொண்டு போனால், அதற்கு ஒரு மணி நேரம் தாமதமாக மாப்பிள்ளை குதிரையில் 'டமுக் கடக்கா டமுக்கடக்கா' மேளத்தோடு மெள்ள வந்தார்.

அதற்குள் குளிரில் என் பற்கள் அதை விட வேகமாக, 'டமுக்கடக்கா' போட்டன. திருமணம் நடக்கும் என்று பார்த்தால் மாப்பிள்ளை பெண்ணோடு நின்று பரிசுகளைப் பெற்றுக் கொண்டார். பின்பு வந்தவர் அனைவரும் சாப்பிட்டுவிட்டு வீட்டைப் பார்க்க ஓடினர். திகைத்து, 'திருமணம்?'' என்றேன் பக்கத்திலிருந்த பஞ்சாபி பெண்மணியிடம். ''அதுக்கு



பால் பாயசம் செய்யும் பொழுது கொஞ்சம் பாதாம் பருப்பை அரைத்த விழுதையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டுச் செய்தால், பாயசம் மிகவும் சுவைபாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

நேரமிருக்கு. எல்லாரும் போன பின்பு நடுராத்திரி நடக்கும்" என்றாள் அவள். குளிரில் ஆளை விட்டால் போதும் என்று நானும் வீட்டைப் பார்க்க ஓடினேன்.

மறுநாள் ஒரு வேலையாக அரசு அலுவலகம் ஒன்றுக்குப் போக வேண்டியிருந்தது. பச்சையும் மஞ்சளுமாக இந்த ஊர் பஸ்களைக் கண்டாலே அலர்ஜியாக இருந் தது. ஒருவழியாக தைரியமாக ஏறி விட் டேன். பார்த்தால் ஒரே 'நட்கார்பெட் வெல்கம்' (சிகப்புக் கம்பளமில்லை), முழிக் காதிர்கள், நிலக்கடலை தோல் குப்பை தான் கம்பளமாக படர்ந்திருந்தது. நிலக் கடலை கொறிப்பதற்காகவே மக்கள் பாக் கெட் உள்ள ஸ்வெட்டர்/கோட்டுக்கள் அணிவார்கள் போலும்.

சரியென்று கம்பளத்தைத் தாண்டி உட்கார இடம் தேடினேன். 'மஹிலாயே' (பெண்கள்) என்று போட்டிருந்த இடத்தில் இரண்டு மஹிலன்கள் உட்கார்ந்திருந்தனர். அதில் ஒரு மஹிஷன், சீ! மஹிலன் சிகரெட்டை ஊதிக் கொண்டே 'குர்'ரென்று முறைத்தான். அப்போது மானசீகமாக பாண்டியன் போக்குவரத்துக் கழக வண்டிகளுக்கு சூடம் காட்டி தேங்காய் உடைத்து விட்டு, 'சீட் வேண்டும்' என்று பாவமாக மூஞ்சியை வைத்துக் கொண்டு கண்டக்டரைப் பார்த்தேன். அவரோ கண்டு கிட்டார் இல்லை.

சரியென்று தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு தெரிந்த இந்தியில் மஹிலன்களிடம், 'ஜகஹ்சாஹியே' என்றேன். இரண்டு மூன்று முறை கூறிய பின்பு ஒரு மஹிலன் லேசாக நகர்ந்து கொண்டு, 'பைட்டோ' என்று உறுமிக் கொண்டே இரண்டோடு மூன்றாவதாக உட்கார துக்கிணியூண்டு இடம் தந்தான்.

போட்டுக் கொண்டிருக்கும் 'விண்டர் வேஷத்'துடன் (அதான் தலையில் ஸ்கார்ஃப், அதன் மேல் குரங்குத் தொப்பி, கழுத்தில் மஃப்ளர், உடம்பில் இரு ஸ்வெட்டர், அதன் மேலே ஷால், கையில் கையுறை, காலில் காலுறை மற்றும் ஷூ) அந்த துக்கிணி இடத்தில் உட்காருவது சாத்தியமில்லை என்பது ஒருபுறம் இருக்க, மஹிலன்களோடு ஒட்டி உரசி உட்காரும் பழக்கமே புதிதாக இருந்த அதிர்ச்சியிலிருந்து மீண்டு, அவனைப் பார்த்து,

"போய்யா!" என்று ஒரு பார்வை பார்ப்பதற்குள், நான் இறங்க வேண்டிய இடம் வந்து விட்டது. புளி மூட்டையாய் அடைந்திருந்த அந்த வண்டியிலிருந்து கஷ்டப்பட்டு, கை, பை எல்லாவற்றையும் பத்திரமாக வெளியேற்றி இறங்கும் போது மணி மூன்றாகி விட்டிருந்தது.

அரசு அலுவலக வாசலில் பார்த்தால் திருவிழாக் கூட்டம். என்னடாவென்று பார்த்தால் லஞ்சுக்குப் பிறகு வெயில் காய்கிறார்களாம். பழக்கடைகள் சூடாக (வியாபாரத்தைச் சொன்னேன்) 'சாட்' விற்றுக் கொண்டிருக்க அரசு அலுவலர்கள் அங்கிருந்த புல்வெளியில் மும்முரமாக உட்கார்ந்து கொண்டும், நின்று கொண்டும், அநந்தசயனப் போஸிலும், 'சாட்'டை சுபளீகரம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள்.

'சரி, இன்று வேலை ஆனது போலத்தான்' என்று நினைத்துக் கொண்டே உள்ளே சென்றால், பக்கத்து சீட்டில் உள்ள தாய்க்குலம் மும்முரமாக ஸ்வெட்டர் பின்னியபடியே மாடிக்குப் போகும் படி சைகை காட்டினார். போனால் அது மொட்டை மாடி. அங்கு போர்வைகளுடன் 'மகளிர் மட்டும்' கால்களை நீட்டிக் கொண்டும், ஸ்வெட்டர் பின்னிக் கொண்டும் வெயில் காய்ந்து கொண்டுமிருந்தனர். அவர்களுக்கெல்லாம் உண்மையிலேயே 'குளிர் விட்டுப் போய் விட்டது' என்று தோன்றியது.

நான் தேடிய அம்மாவோ என்னவோ அவர்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமை பகல் தூக்கத்தை நான் கெடுத்த மாதிரி 'ஒரு கை பார்க்கிறேன் உன்னை' என்ற பார்வையுடனும் 'உம்'மென்ற சலிப்புடனும் கீழே வந்தார்கள் (வந்த மட்டும் க்ஷேமம்).

வேலை முடிந்து வெளியில் வருவதற்குள் இருட்டி விட்டது. எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே புகை மூட்டம். இதுதான் "ஸ்மாக்" (ஸ்மோக் + ஃபாக்) என்றார்கள். மூச்சு விடவே கஷ்டமாக இருந்தது. கண்கள் ரொம்ப எரிந்தன. 'ஸ்மாக்' அதாவது பனி + புகை, நமக்கு மிகுந்த 'பகை'யாகவே இருந்தது. மீண்டும் புளி மூட்டை, மஹிலன்கள் உரசல் எல்லாம் தாண்டி வீடு வந்து சேர்ந்தால் மின்சாரமும் டாட்டா காட்டி விட்டுப் போய் விட்டது. இரவில் ரஜாய்க்குள் (போர்வை) பூந்து சமாளித்தாயிற்று. அடுத்த நாள் சூரியனாரும் டாட்டா காண்பித்து விட்டு சென்னைப் பக்கம் போயே போய் விட்டார். குளிர் நம்மை 'கதக்' ஆடச் செய்து விட்டது.

மறுநாள் அலுவலகம் சென்ற போது அந்த ட்ரெயினிங் ஆசாமி மிக பவ்யமாக, "மேடம்... அந்த சென்னைக்குப் போக வேண்டிய ஒருவரால் திடீரென்று போக முடியவில்லை. அதனால் நீங்கள்..." என்று இழுத்தார். அந்த க்ஷணத்தில் அவரே எனக்குத் தெய்வமாகக் காட்சியளித்தார்.

"அதுக்கென்ன சார், ஏசி கோச்சில் டிக்கெட் இல்லாவிட்டால் இரண்டாம் வகுப்பில் கூட போக நான் தயார்" என்று நான் வாயெல்லாம் பல்லாய் நின்றதும்,

'கோடீஸ்வரனில்' பரிசு வென்ற மாதிரி அவர் முகத்தில் புன்னகை. டிக்கெட் ஏற்பாடு செய்ய ஓடினார். இரண்டு வாரங்கள் கழித்து வித்யா அத்தை/மாமி தன் மருமகன், மருமகள்களிடம் அளந்து கொண்டிருந்தாள், "எங்க டில்லி இப்படியாக்கும், சுகமான டில்லி குளிர் அப்படியாக்கும், காய்களென்ன, பழங்களென்ன, ஆஹா! ஓஹோ!"

— வித்யா ராம்மோஹன்

****

கேரட், முள்ளங்கி, சௌசௌ, நூல்கோல் போன்றவற்றின் தோல்களுடன் ஒரு வெங்காயம், தக்காளி நான்கு பல் பூண்டு, பிடி துவரம் பருப்பு போட்டு வேகவைத்து அரைத்து சூப் செய்யலாம். புலாவ், அவியல் செய்யும் நாட்களில் நிறைய காய்கறி தோல் கிடைக்கும் போது இந்தக் காய்கறி தோல் சூப் செய்யலாம்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



இருபதுக்குப் பிளஸ்..!

இருபது வயது நிறைந்து அடுத்த பத்துகளில் (20 – 30) காலடி எடுத்து வைப்பதே பெண்களின் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனைதான். டீன்–ஏஜ் குறும்புகள் போய் பொறுப்பு மிகுந்த வாழ்வை எதிர்நோக்கும் பருவம். நமது மங்கையர் மலர் இருபதுகள் முடிந்து ஆண்டு விழா கொண்டாடும் நேரத்தில் சில இருபதுகள் முடித்த பெண்களிடம் பேசினோம்....



• சரிகா



• ஜே. லீனா

ஜே. லீனா : சாதனைக்கு ஒரு சோதனை!

"இருபதாவது வயது ஒரு பெண்ணிற்கு எளிதாகக் கடக்கும் வயது அல்ல. தன் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்க வேண்டிய வயது. மேற்படிப்பா, திருமணமா என்று தம்மை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய தருணம். இந்த வயதில் வாழ்க்கையின் நல்லது, கெட்டது ஓரளவிற்குத் தெரிந்து விடுகிறது. இதனால் உடை, உணவு, முதலியவற்றில் பெற்றோர், உறவினர், நண்பர்களின் தலையீட்டையோ, அறிவுரைகளையோ ஏற்க மனம் மறுக்கிறது. ஆனால் அதே சமயம் அதைச் சொல்பவர்களின் மனம் புண்படாமல் மறுக்க வேண்டியிருக்கிறது.

இருபதாவது வயதில் ஒரு பெண்ணிற்கு எதையும் சாதிக்கக்கூடிய அளவிற்கு மனம் முதிர்ச்சி பெற்று விடுகிறது. அதிலும் இந்த

• கீதாஞ்சலி



இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டில் இந்த வயதினை அடைந்த என்னைப் போன்றோர் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவர்கள் என்றுதான் கூற வேண்டும். சில வருடங்களுக்கு முன் வாழ்ந்த பல பெண்மணிகள் திறமைகள் பல இருந்தும் இந்த வயதில் எங்களைப் போல் சுதந்திரமாக தங்கள் எதிகால வாழ்க்கையைத் திட்டமிட முடியவில்லை. இன்று எங்களுக்கு அந்த சுதந்திரம் கிடைத்துள்ளது. அதே சமயம் பொறுப்பும் பன்மடங்கு கூடியிருக்கிறது.

என் மேற்படிப்பிற்காக இந்த வயதில் நான் வெளிநாட்டிற்குப் போகிறேன். இதுநான் வரை என் உணவு, உடை, தோழிகள், கல்லூரி வாழ்க்கை என அனைத்தையும் தீர்மானிக்க பெற்றோரும் உடன் பிறந்தவர்களும் இருந்தனர்.

ஆனால் இந்தப் புதிய வாழ்க்கையில் உலகை என் கண்கள் மூலம் நானே பார்த்து நல்லது, கெட்டதைப் புரிந்து வாழ வேண்டும். அறிவுரைகளைச் சொல்லவோ, ஆறுதல் தேடி வரும் போது அணைக்கவோ, ஆதரவு காட்டவோ யாரும் இருக்கப் போவதில்லை. தனியாக வாழ்ந்தும், கல்லூரியில் பாடங்களைப் படித்தும் ஜெயித்துக் காட்ட வேண்டும். ஆனால் இதில் ஒரு தனி உற்சாகம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

Freedom of expression - நாம் நினைத்ததை, வெளியே தைரியமாக எடுத்துக்கூறக்கூடிய வாய்ப்பு வெளிநாட்டில் அதிகம். சமுதாயத்தில் என்ன சொல்வார்கள் என்று பயப்பட வேண்டாம். இதைப் புரிந்து கொண்டு நடந்து என் இருபதுகளின் முற்பாதிக்குள் சாதித்துக் காட்ட வேண்டும் என்பதே என் ஆசை!"



தக்காளி, வெங்காயம் நறுக்கினால் ரவுண்டாக வரவில்லையா, முதல் நாள் இரண்டையும் ஃப்ரிசரில் திக்கான கவர் அல்லது டப்பாவில் வைத்து மூடி வைத்து அடுத்த நாளில் நறுக்கினால் நமக்கு வேண்டியபடி நறுக்கலாம்.
— சரோ சக்கரை

கீதாஞ்சலி : திருமணத்துக்குரிய திடமான நிலை!

"பள்ளிப் படிப்பு முடிந்ததும் கல்லூரிப் படிப்பினைத் தொடர அனந்தபூரில் உள்ள ஸ்ரீ சத்ய சாயி இன்ஸ்டிட்யூட்டில் சேர்ந்தேன். இந்தக் கல்லூரியில் மிகவும் பாதுகாப்பான ஒரு சூழ்நிலை. இங்கு மென்மையான மலர்களைப் போல் நாங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டோம். அதனால் என் இருபதாவது வயதினை நான் அடைந்த போது, எந்த ஒரு கடினமான சூழ்நிலையையும் எதிர்நோக்கக்கூடிய தைரியம் என் மனத்தில் இல்லை

இந்தச் சமயத்தில் என் பெற்றோர் என்னை திருமணம் செய்து கொள்ளும்படி கூறினர். ஆனால் மனம் பக்குவப்படவும், உலகை எதிர்த்துச் சமாளிக்கக்கூடிய திறமையைப் பெறவும் இன்னும் இரண்டு வருட காலம் அவசியம் என அவர்களிடம் எடுத்துரைத்தேன். அந்தக் காலகட்டத்தில் பாண்டிச்சேரி கல்லூரியில மேற்படிப்பினை படித்தேன்.

அந்த இரண்டு வருட காலத்தில் நான் எதிர்நோக்கிய பல சங்கடங்கள், பல வித்தியாசமான சூழ்நிலைகள் என்னை மிகவும் மாற்றியுள்ளன. இருபது வயதிலேயே திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தால் வாழ்க்கையில் ஒரு முடிவினையும் தெளிவாகச் சிந்தித்து எடுக்க முடியாமல் ஒரு மாபெரும் தோல்வியைத் தழுவியிருப்பேன். இந்த இரண்டு வருட காலத்தில் மனமும் முதிர்ச்சி பெற்றுள்ளது. உடலிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

சொந்த வாழ்க்கையின் அனுபவத்திலிருந்து நான் சொல்வது பெண்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதற்குப் போதிய வயதும் ஆக வேண்டும். மனமும் உடலும் புதிய வாழ்க்கையைச் சந்தித்து எதிர்நோக்கத் தயாராக வேண்டும். இன்று என் திருமணத்தினைப் பற்றிப் பெற்றோர் பேசும் போது என் மனத்தில் எந்தப் பயமும் இல்லை. தெளிவாக இருக்கிறேன்!"

சரிகா : அனுபவத்தில் கனிந்த பொறுப்புணர்வு

"என்னுடைய வாழ்வின் திருப்புமுனையாக பொறியியல் படிப்பினை முடித்த சமயத்தில் கல்லூரி வளாகத்திலேயே நேர்முகத் தேர்வு நடத்தி ஒரு பிரபல நிறுவனம் எனக்கு வேலையில் சேர வாய்ப்பினை அளித்தது.

அந்தச் சமயத்தில்தான் என் தந்தைக்கு வட இந்தியாவிற்கு மாற்றல் ஆகி விட்டது. என்னை

இங்கு தனியே விட்டுப் போக என் பெற்றோருக்குத் தைரியமில்லை. ஆனால் அந்த வயதில் எனக்கு எப்படியும் வேலையில் சேர வேண்டும், கைநிறைய சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற வேகம் பிறந்தது.

நான் தனியே எப்படி சமாளிக்க முடியும் என்று கவலைப்பட்ட அப்பாவிடம், என்னை விட அம்மாவின் துணை உங்களுக்குத்தான் அவசியம் என்று எடுத்துரைத்து அனுப்பி வைத்தேன்.

வேலையில் சேர்ந்த முதல் ஆறு மாத காலத்தில் கைநிறைய காசு இருந்த உற்சாகத்தில் நிறைய செலவுகள் செய்தேன். பல நேரங்களில் பீட்ஸா, சாட் வகைகள் என உணவுகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டேன். உல்லாசமாகத் திரிந்தேன். எல்லாம் ஒரு நிலையில் திகட்டத் தொடங்கி விட்டது.

பணத்தை ஒழுங்காக செலவழிக்க வேண்டும் என்ற பயம் மனத்தில் உறைக்கத் தொடங்கியது. இப்போது காலையில் எழுந்ததும் என் உணவினை நானே சமைக்கிறேன். வேலைக்குச் செல்கிறேன். மாலையில் 'ஜிம்' சென்று உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். நேரத்துடன் வீட்டிற்குச் சென்று விடுகிறேன்.

இன்று நான் தனியாக வாழும் போதும் மாத பட்ஜெட் எழுதத் தவறுவதில்லை. பணத்தை எவ்வாறு செலவழிக்கக் கூடாது என்று தெளிவடைந்துள்ளேன்.

இன்னும் ஆறு மாத காலத்தில் வெளிநாட்டில் வேலைக்குச் செல்லப் போகிறேன். இந்த அனுபவத்தினால் நான் அடைந்துள்ள தெளிவு என்னை வெளிநாட்டிற்கு அனுப்பக் கூடிய தைரியத்தைப் பெற்றோருக்கு அளித்துள்ளது.

எனவே இருபது வயதாகி விட்டால் நாம் எல்லாம் சரியாகத்தான் செய்வோம் என நினைக்கக் கூடாது. நாம் சுதந்திரமாகச் செயல்பட பெற்றோர் அளிக்கும் வாய்ப்பினை உணர்ந்து சரியாக பொறுப்பாக நடக்க வேண்டும். இதனால் நமக்கும் நன்மை! அவர்களுக்கோ பெருமை!"

சுகன்யா சுப்பிரமண்யம் : கலைந்த கனவிலும் நிலைத்த வாழ்வு'

"பத்தாவதில் பள்ளியில் முதல் மாணவி, பன்னிரெண்டாம் வகுப்பில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றவள். பதினாறாவது வயதில் நன்கு படித்து ஒரு திறமையான டாக்டராக வேண்டும் என்ற கனவு. ஆனால் மருத்துவக் கல்லூரிகளில் முற்பட்ட ஜாதியைச் சேர்ந்தவர்களுக்குப் போதிய அளவு வாய்ப்புகள் இல்லை. அந்தக் கல்லூரிகள் கேட்ட அளவிற்கு நன்கொடைகளையும் தர முடியவில்லை. இதனால் என் மருத்துவப் படிப்பு கனவு கலைக்கப்பட்டது. பிறகு பொறியியல் கல்லூரியில் சேர்ந்து படிக்கத் தொடங்கினேன். எனக்கு ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்தை நான் ஜீரணித்துக் கொண்ட போது, திரும்பிப் பார்த்தால் நான் இருபதாவது வயதை அடைந்து விட்டது புரிந்தது.

வாழ்க்கை என்பது வாழ ஒருமுறை ஏற்படும் வாய்ப்புதான். அந்த வாய்ப்பை ஏமாற்றத்துடன் மனவருத்தத்துடன் கழிப்பதை விட, கிடைத்ததை நன்கு பயன்படுத்திக் கொண்டு அதில் நம் திறமையைக் காட்டுவதே புத்திசாலித்தனம் என்பதை என் இருபதாவது வயது உணர்த்தியது.

அன்று தொலைக்காட்சியில் ஒரு செய்தியில் ஒரு பெண் குழந்தை முட்புதரிலிருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகக் காட்டினார்கள். பிறப்பதிலிருந்து பெண்கள் ஒதுக்கப்படுகிறார்கள்; பின்னுக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். இந்நிலை மாறி பெண்களுக்கும் அனைத்துக் கல்லூரிகளிலும் சம வாய்ப்பு அளிக்கப்பட வேண்டும். இதுவே என் இருபதாவது வயதில் எனக்கு ஏற்படும் கனவு!"

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

முள்ளங்கி இலையைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, மி. வற்றல், உ. பருப்பு, பெருங்காயத்தை வறுத்துச் சேர்த்து துவையல் அரைத்துப் பாருங்கள். டேஸ்ட் அசத்தலாக இருக்கும். சத்தும் அதிகம். பிறகென்ன? இலையில்லாத முள்ளங்கியை வாங்குவதில்லை என்ற முடிவுக்கே வந்து விடுவீர்கள்!

– அருணா







வல்லவர்களே வெற்றி பெறுகிறார்கள்!

"என் பையனுக்குப் படிப்பே வரலை. பொழுது விடிஞ்சு பொழுது போனா கிரிக்கெட் பேட்டுடன் அலைந்து கொண்டிருக்கிறான்" என்று அடுத்த வீட்டுப் பையன் சமர்த்தாக ஐஐடிக்கு படித்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து பெருமூச்சு விடும் ரகமா நீங்கள்!

"என் மகளா? எப்போது பார்த்தாலும் கதைப் புத்தகமும் கையுமாகத் திரியறாள். இவ என்னத்தைப் படிச்சு முன்னுக்கு வரப் போறாளோ?" என்று பீதியடைந்த பெற்றோர்களின் சங்கத்தில் நீங்களும் உறுப்பினரா?

பயமே வேண்டாம்! எந்த ஒரு காலகட்டத்திலும் மருத்துவம், பொறியியல், கணிப்பொறி என்று ஏதேனும் ஒருசில வேலை வாய்ப்புகளே மக்களை ஆகர்ஷித்துக் கொண்டிருந்த போக்கு இப்போது மாறிக் கொண்டு வருகிறது. கடந்த பத்தாண்டுகளாக உலகின் பல துறைகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் வியக்கத்தக்க முன்னேற்றத்தினாலும் மக்களிடையே இலகுவாக ஏற்பட்டிருக்கும் கலாச்சாரப் பரிமாற்றத்தினாலும் ஆயிரக்கணக்கான வேலை வாய்ப்புகள் தோன்றியிருக்கின்றன. இனி டாக்டர் படிப்பும், ஐஐடியும், எம்.பி.ஏ. போன்ற படிப்பு மட்டும்தான் வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வர உதவக்கூடிய ஏணிப்படிகள் என்கிற காலம் மாறி போச்சு!

இப்போது விளையாட்டுத் துறையையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். விளையாட்டுத் துறையில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் வெற்றியின் படிகளில் ஏறும் போது அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் பேரும், புகழும், உலகெங்கும் போய் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும், பொருளாதார ரீதியிலான முன்னேற்றமும் மற்ற தொழில்களி லிருப்பவர்களையும் மிஞ்சி விடுகிறது.

பணம் சம்பாதிக்கும் விஷயத்தில் கிரிக்கெட் ஒன்றுதான் முதலிடத்தில் இருந்தாலும், சமீபத்தில் நடந்த ஊழல் வெளியான போது இந்த விளையாட்

டிற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் இழுக்கினால் இதன் அந்தஸ்து ஆட்டம் கண்டு விட்டது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

விளையாட்டுத் துறையின் மூலம் இன்று வெற்றி மழையில் திளைத்துக் கொண்டிருப்பவர் செல்வி. வி.எஸ். ஜெயலக்ஷ்மி. சமீபத்தில் சிட்னியில் நடந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளில் 4X100 தொடர் ஓட்டத்தில் பங்கு கொண்ட தமிழ்நாட்டின் முதல் பெண்மணி இவர். 100 மீ ஓட்டத்திலும் பங்குகொண்டார் இவர்.

தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பிரகாசமாக மின்னும் ஒரு நட்சத்திரம் ஜெயலக்ஷ்மி. 1999ல் நடந்த தேசியப் போட்டியில் நான்கு தங்கப் பதக்கங்களையும் ஒரு வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் அனாயாசமாகத் தட்டிச் சென்றவர் இவர். சமீபத்தில் ஓய்விற்காகவும், சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சிக்காகவும் தமிழ்நாட்டிற்குத் திரும்பியிருக்கும் இவரை முன்னாள் முதலமைச்சர் ஒரு லட்சம் ரூபாய் வெகுமானம் அளித்து கௌரவித்தார். இவரது கல்லூரியான எத்திராஜ் காலேஜும் இவரை அழைத்துப் பெருமையுடன் கௌரவித்திருக்கிறது.

பட்டியாலா, டெல்லி, பெங்களூர் என்று மாற்றி மாற்றி பயிற்சி முகாம்களுக்குப் பறந்து கொண்டிருக்கும் ஜெயலக்ஷ்மிக்கு 'ஸ்போர்ட்ஸ் கோட்டாவில்' இந்தியன் வங்கியில் வேலையும் கிடைத்திருக்கிறது.

ஜெயலக்ஷ்மியின் பூர்வீகம் தஞ்சை மாவட்டத்தில் மன்னார்குடி பக்கம். பள்ளிக்கூட நாட்களில் விளையாட்டுப் போக்கில் போட்டிகளில் பங்கேற்று அனைத்துப் பதக்கங்களையும் அவரே தட்டிச் சென்றாலும் தஞ்சையை விட்டு விட்டு 1990ல் சென்னைக்கு வந்து எத்திராஜ் கல்லூரியில் சேர்ந்த போதுதான் ஓட்டப் பந்தயத்தில் தீவிரமான ஆர்வம் ஏற்பட்டது இவருக்கு.

ஜெயலக்ஷ்மிக்கு விளையாட்டில் இருந்த ஆர்வத்தை இரண்டு சகோதரர்களும் ஒரு சகோதரியும் கொண்ட இவரது குடும்பம் புரிந்து கொண்டு இவரை வெகுவாக ஆதரித்தது.

"விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கு வாழ்க்கை கடினமாக இருக்கும். இவர்களுக்குப் பக்கபலமாக இவர்களது குடும்பங்கள் துணைநின்று இவர்களை ஆதரிப்பது மிகவும் முக்கியம். இதையும் தவிர தன்னம்பிக்கையும் அயராத உழைப்பும் இருந்தால் இந்தத் துறையில் வெற்றியைக் காணலாம்," என்கிறார் ஜெயலக்ஷ்மி.

இந்தக் காலத்தில் சில பெற்றோர்கள் 'படி படி'யென்று குழந்தைகளை வறுத்தெடுத்து விளையாட்டுத் துறை அல்லது அன்னியத் துறையில் சேர்வதற்குத் தடையாக இருப்பதைப் பற்றி கேட்ட போது ஜெயலக்ஷ்மி கூறியது நம்மை சிந்திக்க வைத்தது.

"வல்லமைப் படைத்தவர்கள் எப்படியாவது தங்களுக்குச் சாதகமாகச் சூழலை உருவாக்கிக் கொண்டு விடுவார்கள். சந்தர்ப்பத்திற்காக காத்திருப்பதில் அர்த்தமில்லை. எண்ணங்களும் செயல்களும் தீவிரமாக இருந்தால் யார் வேண்டுமானாலும் என்ன வேண்டுமானாலும் சாதித்து விடலாம். எண்ணங்கள் நேர்மையானவையாகவும் உயர்ந்தவையாகவும் இருத்தல் அவசியம்" என்கிறார் ஜெயலட்சுமி.

"விளையாட்டுத் துறையில் நிறைய பணம் செலவாகும். வெளிநாடுகளில் சிறு வயதிலேயே குழந்தைகளுடைய திறமையைக் கண்டறிந்து விஞ்ஞானபூர்வமாக பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். பிரத்தியேகமான உணவும், பண உதவியும் விளையாட்டுத் துறையில் முன்னேறுவதற்கான சகல வசதிகளையும் செய்து தருகிறார்கள். இங்கே சொந்த முயற்சியும் குடும்பத்தாருடைய ஆதரவும்தான் ஒருவர் இத்துறையில் முன்னேறுவதற்கு வழிவகுக்கிறது.

எனக்கு என் பெற்றோரும் சகோதரர்கள், சகோதரியும் நிறைய பண உதவி செய்கிறார்கள்" என்று கூறும் இவர் மேலும் தொடர்கிறார், "மேற்படிப்பு படிக்கவில்லையே என்ற குறையே எனக்கு இல்லை. மாறாக என் அண்ணன்மார்களும் அக்காவும் டாக்டர், இன்ஜீனியர் படிப்புதான் படித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு பந்தயத்திலும் வென்று விட்டுத் திரும்பும்போது எங்களைப் போன்றவர்களுக்குக் கிடைக்கும் வரவேற்பு பெருமைக்குரியது. "என்னதான் இன்ஜீனியர், டாக்டர் என்று நாங்கள் இருந்தாலும் உனக்குக் கிடைத்திருக்கும் பேரும் புகழும் கிடைக்குமா?" என்று கேட்கும் கூடப் பிறந்தவர்கள் நான் மேலும் இத் துறையில் முன்னேறுவதற்காக தங்களது வேலையையும் விட்டுவிட சித்தமாக இருக்கிறார்கள்" என்று சிரிக்கிறார்.

"என்னுடைய தாய் தந்தைக்கு அடுத்தபடியாக என் சுகதுக்கத்தில் பங்கேற்று என்னுடைய வெற்றிக்கு உறுதுணையாக இருப்பவர் என் வங்கியில் பணிபுரியும் சுமதிதான். இவர் எனக்களித்த ஊக்கமும் ஆதரவும் கொஞ்சம் நஞ்சமல்ல."

"பதவி, பங்களா, கார், பணம் என்று இப்படி எதை வேண்டுமானாலும் பரிசாகப் பெறலாம். ஆனால் வெற்றி என்பது மட்டும் சொந்த முயற்சி ஒன்றினால் மட்டுமே வரக் கூடியது. பட்டுத் துணியால் மூடி வெள்ளித் தட்டில் வைத்துக் கொடுக்க முடியாதது உண்டென்றால் அது வெற்றி ஒன்றுதான்" என்கிறார் ஜெயலக்ஷ்மி.

பேட்டி : லதா

தானாக முன் வந்து..

எங்கே பார்த்தாலும் வி.ஆர்.எஸ். என்பது பற்றித்தான் பேச்சு. தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெறும் திட்டமான இதன் நிறை குறை என்ன? சிலர் அலசுகிறார்கள்...

திருமதி. கீதா (தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கி ஒன்றில் காசாளராக இருந்து தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெற்றவர்)

"**28** வருடங்கள் வங்கியில் பணியாற்றியவள் நான். தற்போது எனக்கு வயது 50. கடந்த 10 வருடங்களாக எனக்கு ஓயாத கழுத்து வலி. வேலை பளு கூடக் கூட வலியும் அதிகமாகி விடும். தவிர தற்போது வங்கிகள் வாரம் ஏழு நாட்களும் பணி புரியும் என்பதால் ஒரு நாளைய ஓய்வை நாமே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய நிலை. கூடுதலாக்கப்பட்ட வேலை நேரம் என்பதுடன் கம்ப்யூட்டர்களில் பணிபுரிவது நாம் எண்ணுவது போல அத்தனை எளிதல்ல. 'இத்தனை நாள் போல இனியும் பணியைத் தொடர நம் உடல்நிலை இடம் கொடுக்குமா?' என்ற எண்ணம் என்னுள் எழுந்ததுதான் இந்த முடிவுக்கு நான் வர அடிப்படைக் காரணம்.



• உமா

• கீதா

மொத்த ஆண்டுகளும் முழுமையாகப் பணிபுரிந்து 60 வயதில் ஓய்வு பெறும் போது உடல்நலம் எப்படியிருக்கும்? அப்படி ஓய்வு பெற்று வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு டிவி பார்ப்பதில் என்ன பெரிய சுகம்? என் ஒரே பெண் இன்று கல்லூரியில் முதலாண்டு பட்டம் படிக்கிறாள். அவளோடு - அவளுக்காக ஒரு சில ஆண்டுகளாவது மகிழ்வுடன் கழிக்கும் விருப்பம் - இதுவும் நான் ஓய்வு பெறக் காரணம்.



எனக்காக எவ்வளவோ செய்தவர் என் அம்மா. என் குழந்தை பள்ளி செல்லும் வயது வரை வளர்த்தவர் அவர்தான். வயதான அவருடன் இருந்து அவருக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணம் - இப்படிப் பலப்பல ஆசைகள்.

இதுவரை பணிபுரிந்த ஆண்டுகளை இரண்டால் பெருக்கி தற்போது வரும் சம்பளத்தால் அதை மீண்டும் பெருக்கி அத்துடன் வைப்பு நிதி, க்ஷேமநல நிதி, ஓய்வூதியத்தின் மூலமாகக் கிடைக்கும் தொகை இவைகளையும் சேர்த்து ஒரு பெரிய தொகை கிடைக்கும். இதைப் பத்திரமாக முதலீடு செய்து வைத்துக் கொண்டு அதிலிருந்து கிடைக்கும் வட்டியுடன் கிடைக்கும் ஓய்வூதியம் சேர்த்துக் கொண்டு மீதமுள்ள நாட்களை நிம்மதியாக - நிறைவாகக் கழிக்க வேண்டுமென்பதுதான் என் எண்ணம் - ஆசை. நல்ல சர்வீஸ் போட்டு விட்ட நிறைவும் எனக்கு உண்டு."



• ஆண்டாள்

திருமதி உமா மாதவன் (தமிழ்நாடு வங்கி ஊழியர் சம்மேளனம் துணை காரியதரிசி - மற்றும் மகளிர் அணி அமைப்பாளர்)

"**உ**த்யோகம் புருஷலட்சணம் என்பது இன்று பழங்கதையாகி விட்ட ஒன்று. இனி இதை உத்தியோகம் மனிதலட்சணம்

> வாழைப்பூவை ஆய்ந்து வேகவைத்து அத்துடன் கொஞ்சம் தேங்காய் துருவல், பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றுங்கள். இதைத் தயிரில் கலந்து பெருங்காயம், கடுகு, உ.பருப்பு தாளிக்க அருமையாக இருக்கும்.
>
> – கி. மஞ்சுளா



என வேண்டும். இப்போது நாட்டில் வேலை வாய்ப்பு குறைந்து வருவதுடன் பணிகளில் உள்ளவர்களும் அதை இழக்கும் அபாய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதில் ஒரு வகையில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள்தான் எனச் சொல்ல வேண்டும். இன்று அரசு மட்டுமல்லாமல் தனியார் துறைகளிலும் கூட இந்த 'வி ஆர் எஸ்' தான். இது பெண்களை வீழ்த்தும் ஆயுதம் என்பேன் நான்.

வீட்டில் அன்றாடம் பல பிரச்னைகள், இறுக்கமான சூழ்நிலை என்ற நிலையில் பணி நிமித்தம் வெளியே செல்லும் பெண்கள் மாலை வீடு வரும் போது அந்த சூழ்நிலை மாறிவிடுமே!

இளம்வயதில் படித்துப் பட்டம் பெற்று, பணியில் சேர்ந்து – திருமணமாகி, குழந்தைகள் பெற்று – வளர்த்து..! அப்பாடா! என மூச்சு விட்டு நிமிரும் போது நமக்கு வயது நாற்பதாகி விடும். இந்த நேரத்தில் ஓய்வு வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுவது இயற்கையே. இந்த நேரத்தில் பணத்தாசை மற்றும் அச்சுறுத்தல் போன்றவைகளினால் பலர் (குறிப்பாக பெண்கள்) தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெறுகின்றனர்.

இப்படி ஓய்வுபெறும் பெண்களில் பலரும் நிறைய பணம்தான் வருகிறதே என எண்ணுகின்றனர். மொத்தமாக பெண்கள் கையில் இருக்கும் பணம் எத்தனை பாதுகாப்புடன் இருக்கும்? – 'பெண்கள் கைப்பணமும் – ஆண்கள் கைக் குழந்தையும்' என்ற பழமொழியை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

அமெரிக்காவில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளி விவரம் ஒன்று வெளியில் சென்று பணிபுரியும் பெண்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் கூடுவதில்லை – உடல் நலமாக இருப்பதுடன் ஆயுளும் கூடுகிறது என்கிறது.

ஓய்வு பெற சில வருடங்களே உள்ளவர்கள், உடல்நலம், வயது போன்றவைகளுடன் குடும்பத்தில் தங்கள் கடமைகளை முடித்து விட்ட நிலை... போன்ற நிலையில் உள்ளவர்கள் தாராளமாக முன்வந்து ஓய்வு பெறலாம்."

திருமதி. ஆண்டாள் ஸ்ரீராமன் (ஆயுள் காப்பீட்டுத் துறை)

"எங்கள் துறையைப் பொறுத்தவரை இந்த தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெறும் திட்டம் இன்னும் அறிமுகமாகவில்லை. இனியும் அது வருமா? என்பது சந்தேகம்தான்! நல்ல திறமையான பணியாளர்கள் இதன் மூலம் வேலையை விட்டு ஓய்வில் போய் விடுவார்கள் என்பது தான் இதற்குக் காரணம் எனப்படுகிறது.

ஆனால் தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெறுவோர்க்கு சிலவித ஆதாயங்கள் உண்டு. நல்ல ஒரு தொகை கிடைக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு. ஆனால் எங்கள் துறையில் செய்யப்பட இருக்கும் சில அதிரடிச் செயல்களினால் கட்டாய ஓய்வு போன்று வெளியேறும் நிலைக்கு சிலர் தள்ளப்படக்கூடும்.

பணிபுரியுமிடத்தில் ஆட்கள் அதிகம் எனக் கருதப்பட்டால் வேறு இடத்திற்கு தாற்காலிக மாற்றம் எனப்படுகிறது. இந்த இடமாற்றம் பெயரளவில்தான். தற்காலிகம் என்பது பெயருக்குத்தான் – இது வருடக்கணக்கிலும் நீடிக்கக்கூடும்.

டெலிகாம், ஆஸ்பிடல் போன்ற இடங்களில் பணிபுரிவோர் (பெண்களும்தான்!) ஆரம்பம் முதலே 'ஷிப்ட்' முறைக்குப் பழக்கமானவர்கள். ஆனால் இனி எங்கள் துறையிலும் 'ஷிப்ட்' முறை அறிமுகம் செய்யப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை பணிசெய்து பழக்கப்பட்டவர்களுக்கு இந்த 'ஷிப்ட்' முறை...?!

அதிகமாக உள்ள பணியாளர்கள் 'Oporational research & Claims enquiry' என பல மைல்கள் தூரம் வரை சென்று களத்தில் பணிபுரிய வேண்டிய கட்டாயமும் வரக்கூடும். முன்பு இவைகளை கிளை மேலாளர்கள்தான் செய்தனர். இனி பணியாளர்கள் அனைவருமே செய்ய வேண்டிய நிலை.

பணியாளர்கள் இனி ஏஜெண்டுகளாகவும் செயல்புரிய வேண்டிய நிலையும் வரலாம். இதனால் நிச்சயம் வருமானம் கூடும் என்றாலும் எல்லோராலும் ஏஜண்டாக – வெற்றிகரமாகப் பணிபுரிய முடியுமா? அதற்குத் தனித் திறமை வேண்டாமா? அத்துடன் இந்தப் பணிக்குக் குறிப்பிட்ட நேரமென்பதும் கிடையாதே?

இது போல இனி பல முனைத்தாக்குதல்கள்! பல ஆண்டுகள் பணிபுரிந்த அனுபவமும் வயதும் கூடிய நிலையில் இவைகளைச் சமாளிக்கும் வழிகள் புரியாத நிலைதான்!

பாதுகாப்பான வேலை – நிலையான வேலை எனப் பெருமையுடன் சொல்லி வந்ததன் பொருள் இன்று ஏன் மாறி விட்டது?"

தொகுப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

அருள்வழிகாண! ஓம் நமசிவாய! திருஅருணாசலத்தை நாடு!

2001-ல் தைப்பூசத்திருவிழா! அன்னதானப் பெருவிழா!
நினைக்க அருள்பொழியும் திருஅண்ணாமலையில்
பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

● எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவனாகிய தென்னாடுடைய சிவப்பரம்பொருள், தானே தன் திருவடி பதித்து அருட்கரம் நீட்டி திருவருள் புரிந்துவரும் திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி அன்று சந்திர பகவான் பதினாறு கலைகளுடன் பரிபூர்ணமாகப் பிரகாசிக்கிறான். அந்த அபூர்வ சக்திவாய்ந்த கிரணங்களைத் தங்களின் உடலில் ஏற்று கிரிவலம் வரும் இறை அடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும் மேலும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் பௌர்ணமி அன்று இரவு அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது. இந்தப்புனித இறைபணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்கள் சந்ததியினரும் எல்லாம்வல்ல ஸ்ரீ உண்ணாமுலை சமேத அண்ணாமலையாரின் அரும்பெரும் தெய்வீக அருளைப்பெற வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

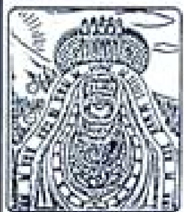
❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு
❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய
❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக
❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு / மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற
❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற
❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற
❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.2000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

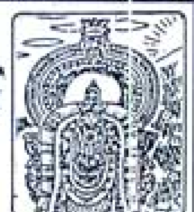
★ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

● நன்கொடை அனுப்பும் சிவநேசச்செல்வர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque / D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.


ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

Cheque/D.D/M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை
AANMEEGA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)
68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.
Tel : 4959302 Fax: (044) 4616311 E - Mail: siva siva @vsnl.net


ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

அண்ணாமலையாரை சரண் அடைந்தால் அகிலம் முழுவதும் நம் வசமே!

புனிதம்தான்... ஆனால்!

மாதவிலக்கு நாட்களில் ஏற்படும் மன வருத்தத்தை மடி ஆசாரமான குடும்பத்திலிருந்து வந்த ஒருவர் எழுதியிருந்தார். ஓரளவு மடி ஆசாரம் கடைப்பிடிக்கும் குடும்பத்தில்தான் நானும் பிறந்தேன். எனக்கு முன் இரு அண்ணன்கள். நான் ஒரே பெண். அண்ணன்களுடனும், அண்ணன்களின் நண்பர்களுடனும் ஜாலியாக அரட்டையடித்துக் கொண்டும் சுதந்திரப் பறவை போலத் திரிந்து கொண்டிருந்தேன்.

பதிமூன்று வயதில் பெரியவளானேன். எனக்கு ஒரே ராஜ உபச்சாரம்தான். ஜாங்கிரியாய் செய்து கொடுப்பது என்ன, போஷாக்கான உணவு என்ன, பட்டுப் பாவாடை என்ன என்று மிகவும் பெருமையாக உணர்ந்தேன்.

"ஏம்மா, அவ மட்டும் தனியா உட்கார்ந்துருக்கா?" என்ற அண்ணன்களை, 'போடா, இதையெல்லாம் என்ன கேட்டுண்டு' என்று விரட்டி விட்டார்கள். அன்றிலிருந்து அண்ணன்களுக்கும் எனக்கும் நடுவில் ஒரு சுவர் எழும்பியது போல இருந்தது.

நல்ல உணவினாலோ அல்லது உடல்வாகினாலோ எதுவோ நல்ல வேளை வயிற்று வலி அந்த வலி என்று நான் துடிக்கவில்லை. அந்த மூன்று நாட்களும் எப்பொழுது வந்தது, எப்பொழுது போனது என்றே தெரியாமல் மிகவும் சாதாரணமாக இருந்தேன்.

ஆரம்பத்தில் பெருமையாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருந்த எனக்கு, அந்த மூன்று நாட்கள் வந்தாலே துக்கமாகவும் அவமானமாகவும் இருந்தது. என்னுடைய அண்ணன்களுக்குப் பல்வேறு இனத்தைச் சார்ந்த நண்பர்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் எல்லோருமே என் அண்ணன்களைப் போன்றே என்

மீது அன்பைப் பொழிந்தார்கள். நானும் அவர்கள் வந்தால் சரிசமமாக உட்கார்ந்து அரட்டையடிப்பேன்.

மாதத்தில் மற்ற 27 நாட்களும் என்னை சகஜமாக உலவிப் பார்த்த அவர்கள் அந்த மூன்று நாட்கள் மட்டும் நான் மொட்டை மாடிக்கு ஓடி ஒளிவது கண்டு விழித்தார்கள். நான் மாடிக்கு ஓடும் பொழுது என் அம்மா விடமோ, என் அப்பாவிடமோ அவர்கள் நான் எங்கே என்று கேட்பது காதில் விழும். அதற்கு என் பெற்றோர்கள் என்ன பதிலளிப்பார்களோ கேட்காது. அதற்குள் அவமானத்தில் மனம் குறுகி விடும். 'சே, இதென்ன ஒரு வழக்கம்' என்று மிகவும் சலித்துக் கொள்வேன்.

'என்னால் ஒதுங்க முடியாது' என்று சொல்வதற்கெல்லாம் தைரியம் இல்லை. இதிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது என்று மெதுவாக புரிய ஆரம்பித்தது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல நானும் சகஜமாகினேன். என்னுடைய சில நெருங்கிய தோழிகள் வீட்டிலும் இந்தப் பழக்கம் இருந்தாலும் அவர்கள் அதை மிக ஈஸியாக எடுத்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்ததும் நானும் சகஜமாக எடுத்து கொள்ளத் தொடங்கினேன்.

என் பெரியம்மாவிற்கு மூன்று பெண்கள். அவர் புகுந்த வீட்டில் 'ஒதுங்கும்' பழக்கம் இல்லை. என் பெரியம்மாவும் அவர் பெண்களும் தூர உட்கார மாட்டார்கள். என்னுடைய விலக்கு நாட்களில் அவர்கள் வீட்டிற்குச் சொல்லும்படி நேர்ந்தால் மிகவும் ஜாலியாகக் கிளம்புவேன். அங்கே ஃப்ரீயாக சுதந்திரப் பறவை போல இருந்து விட்டுத் திரும்புவேன். ஏதோ சாதித்து விட்டாற் போன்று இருக்கும்.

அப்புறம் எனக்குத் திருமணமானது. என் மாமியார் வீட்டிலும் இந்தப் பழக்கம் இருந்தது. ஒன்றிரண்டு மாதம் புகுந்த வீட்டிலும் தனியே உட்கார்ந்தேன். அப்புறம் வெளிநாட்டிற்கு வந்து விட்டேன். இங்கு வந்த பிறகு முதல் தடவை பீரியட்ஸ் வந்தபோது என் கணவரிடம் சொன்னேன்.

அவர், "எனக்குச் சமையலும் தெரியாது, கிச்சன் வேலையும் எனக்குப் பிடிக்காத ஒன்று! அதனால் நீ ஒன்றும் இங்கே தனியா உட்காராதே" என்று கூறி விட்டார்.

'ஹப்பா' என்று பெரிய பெருமூச்சு விட்டேன். ரொம்ப குஷியாக இருந்தது. குடிக்கிற தண்ணீர் முதல் படுக்கிற பாய் வரை பிறர் கையை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்து போரடித்துப் போன எனக்கு இந்த அனுபவம் சுகானுபவமாக இருந்தது.

இப்படி ஒரு வருடத்திற்கு மேல் ஓடியது. அதற்குள் எனக்குக் குழந்தை பிறந்தது. ஒன்பது மாத பேறு காலம் முழுவதும் எனக்கு வாந்தி, தலைச்சுற்றல், சங்கடம் என்று வருத்த என்னால் போஷாக்கான உணவு சாப்பிட முடியாமல் உடலும், உள்ளமும் நலிந்திருந்தேன்.

டெலிவரி முன்வரை பீரியட்ஸில் எந்த பிராப்ளமும் இல்லை. ஆனால் டெலிவரிக்குப் பிறகு மூன்றாம் மாதத்திலிருந்து ஆரம்பித்த என் பீரியட்ஸ் மிகவும் ப்ராப்ளமாகி போனது. இரத்தப் போக்கு மிக அதிகமாக இருந்தது. கால் வலியும் வயிற்று வலியும் சேர்ந்து கொண்டது. தலைச்சுற்றல் வேறு. டாக்டர்கள் டானிக் எல்லாம் கொடுத்தார்கள். ஆனாலும் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் சரியாகாமல் ரொம்பவும் படுத்திக் கொண்டிருந்தது.

குழந்தைக்கு ஒன்றே கால் வருடம் வரையில் தாய்ப்பால் கொடுத்தேன். இரவில் தூக்கம் கெடும். மாதவிலக்கு நாட்களில் காலையில் இன்னும் தூங்க வேண்டும் போல இருக்கும். உடம்பு வலி அதிகமிருக்கும். என் கணவரோ கிச்சன் பக்கமே தலைகாட்ட மாட்டார். அப்படியும் என் நிலையை எடுத்துச் சொல்லி ஹெல்ப் செய்யச் சொன்னதால் கிச்சனுக்குள் நுழைந்தார். ஆனால் அவரால் உதவியை விட உபத்திரவமே ஜாஸ்தியாக இருந்தது. அந்த நேரத்தில் எனக்கு எரிச்சலாக வந்தது.

அப்பொழுதுதான் என் வீட்டு ஞாபகம் வந்தது. 'சே என்ன வழக்கம்' என்று சலித்த



எந்தக் காயைப் போட்டு சாம்பார் செய்தாலும், அத்துடன் கூட இரண்டு பெரிய நெல்லிக்காய்களையும் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டுச் செய்யுங்கள். சாம்பாரின் சத்தும் சுவையும் கூடும்.

– கே. ராஜலக்ஷ்மி

அப்பம் அகலாமல், எட்டுக்கால் பூச்சி போல் வராமல் குண்டு குண்டாக வர ஒரு பங்கு நைஸ் ரவை, ஒரு பங்கு மைதா மாவு, ஒரு பங்கு அரிசி மாவு, ஒரு பங்கு கோதுமை மாவு இவைகளைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, தேவையான வெல்லத்தைக் கரைய வைத்து மாவுகளையும் சேர்த்துக் கரைத்து வைத்து, அதில் ஏலக்காய்ப் பொடி, துருவிய தேங்காய் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடுங்கள். பிறகு அப்பம் செய்து பாருங்கள். அருமையாக வரும்.

– வசந்தா கோவிந்தன்.



நான், 'ஆஹா, எத்தனை நல்ல வழக்கம்' என்று அன்றுதான் பாராட்டினேன். அந்த நேரத்தில் யாராவது, 'நீ ஒன்றும் செய்யாதே. ஒரு மூலையில் உட்கார். உனக்கு என்ன வேண்டுமோ கேள். நாங்கள் கொடுக்கிறோம்' என்று சொல்ல மாட்டார்களா என்று ஏங்கினேன்.

என் அம்மா அடிக்கடி சொல்வார்கள், "உனக்கு எந்தவித பிராப்ளமும் இல்லை. ஆனா முக்கால்வாசி பேர்களுக்கு உடல் உபாதைகள் நிறைய இருக்கும். அந்த நேரத்தில் நல்லா ரெஸ்ட் எடுக்கணும்னு தோணும். அத மனசில வச்சுத்தான் இந்தப் பழக்கத்தையே ஏற்படுத்தியிருக்காங்க" அம்மா கூறும் போதெல்லாம் காதில் போட்டுக் கொள்ளாத நான் டெலிவரிக்குப் பிறகு அவஸ்தைப்பட்ட போதுதான் அவர் சொன்னது எத்தனை நிஜம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன்.

பேறுகாலத்தில் ஏற்பட்ட சங்கடங்களினால் உடல் வலிமையும், மனவலிமையும் பாதிக்கப்பட்டேன். பிறர் என்னைச் சீண்டிப் பார்க்கும்போதோ, இல்லை நியாயமில்லாமல் நடந்து கொள்ளும்போதோ, பொறுமையிழந்து கோபிக்கத் தொடங்கினேன். உடலும் மனமும் நலிந்திருந்ததால் எல்லாவற்றிற்கும் ஆத்திரப்பட்டேன். நிதானமிழந்தேன். அதனால் வீட்டிலும் அமைதி இல்லை.

என் அம்மா கூறும் ஓர் அறிவுரை என் மனத்தில் பசுமரத்தாணி போலப் பதிந்திருந்தது. "சுய பச்சாதாபத்துக்கு ஆளாகாதே. அது உன்னை முன்னேற விடாமல் படுகுழியில் தள்ளிவிடும்." அந்த சுய பச்சாதாபத்தினால் அமைதியிழந்த நான் இந்த அறிவுரையை அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டேன். என் மன அமைதியின்மைக்கு பிறர் காரணமல்ல. நான்தான் காரணம் என்பதை அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டு அதிலிருந்து விடுபட வழி தேடினேன்.

கரையேறுவதற்கு எண்ணம் வந்து விட்டது. துடுப்பாக பூஜையைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். எங்கள் குடும்பப் பழக்கத்தில் உள்ள பண்டிகைகள், பூஜைகள் மேல் என் கவனத்தைத் திருப்பினேன். உடலையும் தேற்றிக் கொண்டேன். திருமணமான புதிதிலும், குழந்தைகள் சிறியவர்களாக இருந்த போதும் எந்த பண்டிகையையும் பெரிய அளவில் கொண்டாட முடியவில்லை. அப்புறம் குழந்தைகள் பெரியவர்களானதாலும் மன அமைதிக்காகவும் புத்தகம் படித்தும், என் மாமியாரைக் கேட்டும் பூஜைகளை பண்டிகைகளைச் செய்யத் தொடங்கினேன்.

விடுமுறைக்கு இந்தியா போகும் போது, மாமியாரை, பூஜைகளைப் பற்றிய விவரங்களைக் கேட்கும்போது, "ஆமா, அங்க என்ன மடியா ஆசாரமா, சும்மா வெளக்கேத்தி ரெண்டு ஸ்லோகம் சொல்லு போதும்" என்று கூறி விடுவார்கள். இதனால் மிகவும் குழப்பமாக இருந்தது. ஆனால் மடி இல்லையே, என்ன செய்வது? சுவாமிக்கு நைவேத்யம் செய்ய வேண்டுமானால் வீட்டு விலக்கு நாட்களில் தொட்ட அதே சர்க்கரையைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். அதே அரிசி, அதே உப்பு இத்யாதி, இத்யாதி. பூஜைக்கென தனித்தனியாக வைக்க முடியாத நிலை. ஆனாலும் சாமி மேல் பாரம் போட்டுச் செய்ய முடிந்ததை செய்து கொண்டிருந்தேன்.

இப்படி இருந்த போது ஒருமுறை இந்தியாவுக்குச் சென்ற பொழுது ஞானோதயம் ஏற்பட்டது. என் மாமியார், மாமனார் இருக்கும் ஃப்ளாட்டில் பத்து வருடமாக



சென்னையில்
முதன்முதலாக
3000
–த்திற்கும் மேற்பட்ட
நெக்லஸ் செட்டுகள்
only at
KHAZANA
JEWELLERY
CHENNAI:36 CATHEDRAL ROAD PH:811 7046 • 59 USMAN ROAD,T.NAGAR.PH:436 4501

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் - குறள்

ஒரு மனிதனுக்கு பணம், சொத்து, செல்வாக்கு முதலியவை எவ்வளவு இருப்பினும், அவனுடைய நிம்மதி என்பது நோய் இல்லா வாழ்க்கையில் மட்டுமே உள்ளது. இன்றைய சூழ்நிலையில் அறிவியலின் வளர்ச்சி நமக்கு அறிய பல நன்மைகளையே செய்து கொண்டுள்ளபோதும், அவற்றால் நமக்கு நிறைய தீமைகளும் உள்ளது. எனவே இன்றைய இளைஞர்கள் கூட முதுமையில் வரும் வியாதியால் பாதிக்கப் படுகிறார்கள் ஆனால் உலகில் உள்ள அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் ஆண்டவன் ஏதாவது ஒரு தீர்வை குடுத்துள்ளான் அவ்வாறு ஒவ்வொரு விதமான வியாதிகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு பின் அதிலிருந்து விடுபட்ட அதிசயத்தை மீழே சிலர் கூறியுள்ளனர்.



நான் கடந்த சில வருடங்களாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோரியாசிஸ் என்ற நோயாலும், கடுமையான மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன். பல சிகிச்சைகளும் எனக்கு பலன் தராமல் ரப்பானி வைத்யசாலாவில் காண்பித்தேன் தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையின் பலனாக என் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்தது.

Mrs. Padma Swaminathan

Reign Rich Apats Mouna swamy Madam Street, Vengatapuram, Chennai - 53.

நாங்கள் திருமணமாகி 6 வருடமாகியும் குழந்தையில்லாமல் பல மருத்துவமனைகள் ஏறி இறங்கினோம். டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார் அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்ற 3 மாதத்திலேயே கர்ப்பம் அடைந்து இப்போது அழகிய ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது.

சென்னை
தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த
ஜெய்சங்கர்-மாரியம்மாள்
தம்பதிகள்





S. Ravi

S. Ravi, Bhel spd. CP. P.Box No.1245, Bangalore, Ph : 3346392

எனக்கு உடலில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதாகச் சொல்லி பெங்களூரில் பல மருத்துவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்று, பின் பரிசோதனை செய்ததில் என் கிட்னி பெயிலியர் ஆகி இருப்பதும், அதை அறுவை சிகிச்சை செய்து மாற்றுவதுதான் ஒரே வழி என்றும் அறிவுறுத்தப்பட்டேன். பின் நண்பர்களின் ஆலோசனைப்படி ரப்பானி வைத்யசாலா வந்து சிகிச்சை பெற்றேன். படிப்படியாக என் உடலில் இருந்து யூரியாவின் அளவு குறைந்து இப்போது கிட்னி மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை என்று பரிசோதனையில் தெரியவந்துள்ளது.

(தமிழ்ச் செல்வி சென்னை காரம்பாக்கம், போரூர், 3/143 அண்ணா சாலை)

அடிவயிற்றில் வலி என்று மூன்று வருடங்களாக சென்னையில் பிரபல பெரிய மருத்துவமனை ஒன்றில் சிகிச்சைக்கு சென்ற நான் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்றும் கடைசியில் ஆபரேஷன் செய்து கர்ப்பப்பையை நீக்க வேண்டும் என்ற கூறி விட்டார்கள். முடிவில் ரப்பானி வைத்தியசாலாவிற்கு வந்து சிகிச்சை பெற்ற இரண்டு மாத காலத்திற்கு பின் ஆபரேஷன் செய்யச் சொன்னவர்களிடம் சென்று மீண்டும் பரிசோதனை செய்ததில் இனி ஆபரேஷன் வேண்டாம் எல்லாம் நார்மலாக உள்ளது என்று கூறிவிட்டார்கள்.



தமிழ்ச் செல்வி

மேலும் ஆஸ்மா, கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம் நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்கா வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது)



(15.12.2000 அன்று யுனானி மருத்துவ மாத இதழை தமிழக முதல்வர் டாக்டர் கலைஞர் வழங்க மாண்புமிகு அமைச்சர் ஆற்காடு வீராசாமி பெற்றுக் கொண்டபோது எடுத்த படம்)

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.
போன் : 8510969, 8410874



ஒரே வேலைக்கார குடும்பம் வேலைகளைச் செய்கிறது. பாட்டி, அம்மா, இளவயது பெண் என்று மூன்று பேரும் வந்து வேலை செய்வார்கள்.

நான் தொடர்ச்சியாக மூன்று மாதம் அங்கு தங்கும் போது கவனித்தேன். ஒருநாள் கூட லீவ் போடாமல் மூன்று பேரும் வந்து வேலை செய்து விட்டுப் போவார்கள். என் மாமியார் பூஜை சாமான்களைக் கூட வேலைக்காரிக்குத் தேய்க்கப் போட்டு விடுவார். பாட்டிக்கு வேண்டுமானால் தீட்டு போயிருக்கலாம். ஆனால் தாய்க்கும் பெண்ணுக்கும் தீட்டு இருக்குமல்லவா? ஒருவேளை அந்த இளவயது பெண் வயசுக்கு வரவில்லையோ என்று நினைத்து மாமியாரைக் கேட்டேன்.

அதற்கு என் மாமியார், "இவ வயசுக்கு வந்து 4 வருடமாகிறது. இப்பவே இவளுக்கு மாப்பிள்ளை தேடிட்டு இருக்காங்க" என்றார்.

அன்று எனக்கு ஒரு விஷயம் புலப்பட்டது. யாரோ மூன்றாம் மனுஷி தீட்டு நாட்களில் கூட உள்ளே நுழைந்து எல்லா வேலைகளையும் செய்கிறாள். என்னுடைய அம்மா வீட்டில் வேலைக்காரிகள் விலக்கு நாட்களில் வேலைக்கு வர மாட்டார்கள். பூஜை சாமான்களை அம்மாதான் தினமும் தேய்ப்பார்.

என் மாமியாரிடம், "வேலைக்காரியை தூரமானா வரவேணாம்னு சொல்லலையா?" என்று கேட்டேன்.

"அதெப்படி சொல்ல முடியும், இங்க மத்த மூணு பேரு வீட்டுக்கும் எல்லா நாளும் வந்துண்டிருக்கா. நான் மட்டும் எப்படிச் சொல்றது?" என்ற ஒரு மழுப்பலான பதிலைச் சொன்னார்.

வேலைக்காரி வராமல் மேனேஜ் பண்ண முடியாத நிலையில் உள்ள மாமியார் அவருடைய சௌகரியம் வேண்டி காம்ப்ரமைஸ் செய்து கொண்டுள்ளார். என மாமியார் என்றில்லை. நிறைய பேர் இப்படித்தான் அவரவர்கள் சௌகரியத்திற்கேற்ப சிலவற்றை விட்டு விட்டு மற்றவைகளைக் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள்.

வீட்டு விலக்கின் போது ஒதுங்குவது என்பது சுகாதாரத்தைக் கருதியும், உடலுக்கு ஓய்வு தேவை என்பதற்காகவும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டது. மனதை ஆக்டிவ்வாகவும், தீய சிந்தனைகளுக்கு இடம் கொடுக்காமல் இருப்பதற்காகவும் முன்காலத்தில் பல வகையான பூஜைகளையும் பண்டிகைகளையும் வைத்தார்கள். மனிதனுக்கு எப்பொழுதுமே விதிகளை முறியடிப்பதில் ஓர் அலாதி ஆசை உண்டு. அதனால்தான் முன்காலத்தில் மிகவும் கடுமையான விதிகளை விதித்தார்கள்.

'வீட்டு விலக்கின் போது ஒதுங்காமல் இருப்பது தெய்வ குற்றம்' என்று பெரியவர்கள் சொல்வது சரியா தவறா என்ற தர்க்கத்தில் இறங்கும் அளவுக்கு எனக்குத் தெளிவு ஏற்படவில்லை.

ஆனால் எந்த யுகமானாலும் சரி, எந்தக் காலமானாலும் சரி அந்தக் காலத்திற்கேற்ப மனிதர்கள் தங்களை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு இருந்தார்கள். அதுதான் புத்திசாலித்தனம், நடைமுறை எல்லாமே.

கணவர் ஒத்துழைத்தால் மாதவிலக்கின் போது தூர உட்காருவது உடம்பிற்கும் ரெஸ்ட் கிடைக்கும். சுகாதாரமும் ஆகும். ஆனால் அவர்கள் விரும்பாத போது அதற்காக நம் மனதை வருத்தி, எல்லோர் மேலும் எரிச்சல் ஏற்பட்டு, ஒருமுறை வாழும் இந்த வாழ்க்கையை பாழாக்கிக் கொள்வதை விட அந்த மூன்று நாட்களும் எளிய சமையல், மினிமம் வேலைகள் என்று வைத்துக் கொண்டு எல்லா திருவிளையாடல்களுக்கும் காரணமான அந்த பரமாத்மா மேல் பாரத்

புதினா ஒரு கட்டு வாங்கி ஆய்ந்து பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு 10, 15 இலைகளுடன் அரை ஸ்பூன் சீரகத்தை வாயில் போட்டு நன்கு கடித்து விழுங்கினால் வாயு தொந்திரவு இல்லாமலிருக்கும். மேலும் கொத்துமல்லி சேர்க்கும் எல்லா பதார்த்தங்களுடன் 2, 3 புதினா இலைகளைச் சேர்த்தால் ருசியும், மணமும் கூடுதலாக இருக்கும்.

– மாலா ராஜன்.



என் பட்ஜெட்டுக்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்









தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவல்ல. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு என் பட்ஜெட்டுக்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அமைதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலின்றி என் மனைவி சிறு செடிகள், மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் நிலையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.

ஆனா தனி வீடு வாங்கும் என் ஆசையை நிறைவேற்றியது



வெற்றிகரமாக ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் அளித்தவர்களின்

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

இப்பொழுது ரூ.7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள்.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள். ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60x40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள், இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம் 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

ஷாப்பிங் வசதி ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்குள்ளே மிக விரைவில் நவீன ஷாப்பிங் வளாகம் நிறுவப்பட உள்ளது. வீட்டு உபயோக பொருட்கள் மளிகை மற்றும் இதர பொருட்கள் இங்கேயே கிடைக்கும்.

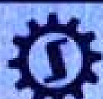
M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.
உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸா பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல். ஐ. சி. ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Anugrah / 2842 RR

எங்களது வங்கி குளோபல் ட்ரஸ்ட் வங்கி

Visit us at: www.sreevatsa.com



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043. இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: SRIVATSACO, Email:sreevatsa@eth.net,
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-422-5953149, 5960270, 5957953, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032. Email:sreevatsa@vsnl.com
மும்பாய்: திரு. ஜி ஜி பரதன் ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1, திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கிழக்கம் 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071 இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5270025 (வீடு).

தைப் போட்டு, நிம்மதியாக வாழ்வதுதான் உத்தமம்.

— ஹரிஸ்ரீ

மனிதனின் நவத்துவாரங்கள் மூலமாக வெளிவரும் அனைத்தும் கழிவுகளாகவே கருதப்படுகின்றன. சிறுநீருக்கு மருத்துவக் குணம் உண்டெனினும் இதை வேறெவரும் பெரியதாக மெச்சியதாகத் தெரியவில்லை. (மாட்டையும், மதிப்பிற்குரிய திரு. மொரார்ஜி தேசாயையும் தவிர) கத்தரித்த நகங்கள், வெட்டப்பட்ட முடியை கவனமாக அப்புறப்படுத்துகிறோம். அதன் நச்சுத் தன்மையை ஒதுக்குவதில்லை.

பழங்காலத்தில் மக்கள், ஆறு, குளம் போன்ற பொதுவான நீர்நிலைகளில் நீராடினர். பொதுநலம், தூய்மை கருதி மாதவிலக்குப் பெண்களுக்கு, அனுமதி மறுக்கப்பட்டதை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். அதுவே காலப்போக்கில் தொடர்ந்து, குளியல் கூடாது போன்ற பழக்கங்களுக்கு வித்திட்டிருக்கக்கூடும்.

மாதவிலக்கு சம்பிரதாயங்கள் மருத்துவ அடிப்படையற்றது என்பது மேலெழுந்தவாரியான கூற்று. ஆரோக்கியம் என்பதற்கு ஐக்கிய நாடுகளின் W.H.O. என்ன விளக்கம் தருகிறது? 'Physical and Mental well being' என்றுதான். உடல் என்பது நம் கண்களுக்குத் தெரியும் பரு உடல் மட்டுமன்று. எண்ணம், உணர்வு, மனம், அறிவு, ஆன்மா ஆகிய கூறுகளையும் உள்ளடக்கிய தொகுதியே உடல் ஆகும். மாதவிலக்கு நாட்களில் பெண்களின் கவனம் சிதறுண்டு போவதாகவும், அதனால் அவர்கள் தவறு புரியும் விகிதம் அதிகரிப்பதாகவும், விபத்தில் சிக்குவதாகவும் மேலை நாட்டு ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. நம் மூரிலும் எலுமிச்சை, கருவேப்பிலை, துளசி செடிகள் வாடி விடுவதைப் பார்க்கலாம்.

நல்ல உணவு முறை, சுகாதாரம், உடற்பயிற்சி உள்ள வாழ்க்கையில் கூட நோய்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இதில் மாதவிலக்கில் தாம்பத்தியம் – பின் விளைவுகளை எதிர்காலத்தில் யாராவது ஆராய்ச்சி செய்து, நிறுவி சட்டம் போட்டுக் காட்டினால்தான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? சூதக வாய்வு, நோய்த் தொற்று இடுப்பு வலி இவை உடனடி விளைவுகள். மனைவியின் அசௌகர்யம் கணவனுக்குப் புரியக் கூடாதா? கொள்ளத்தக்கன கொண்டு, தள்ளத்தக்கன தள்ளி வாழும் வாழ்க்கை சீரானதாகும். எதிலும் மிதம் என்ற மனக் கட்டுப்பாடு, அளவு நிம்மதியைக் கொடுக்கும்.

புராணக் கதைகளை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் ஏதும் இல்லை. அதன் நோக்கத்தை மட்டும் புரிந்து கொண்டால் போதும். 'அல்லவை தேய அறம் பெருகும்' என்பதை விளக்க எழுந்தவையே புராணக் கதைகளாகும்.

ராகு விழுங்குவதால் சூரிய, சந்திர கிரஹணங்கள் ஏற்படுவதாகக் கூறும் பண்டைய கதையை நாம் அப்படியேவா ஏற்கிறோம்? பூமி, சந்திரன், சூரியன் நேர்க்கோட்டில் வந்தால் கிரஹணம் ஏற்படுகிறது. அறிவியல் உண்மையைத் தானே நாம் நம்புகிறோம். அதே வேளையில் பஞ்சாங்கத்தில் வானியியலின் துல்லிய கணக்கீடுகள்; ஜோஸ்யங்களைக் கண்டு வியக்கிறோம் அல்லவா? இன்றைய அறிவியல், கிரஹணம் கர்ப்பிணிப் பெண்களைப் பாதிப்பதை ஆதரிக்கிறது.

ரெய்கி, பிரானிக் ஹீலிங் தெரிந்த எனர்ஜி வொர்க்கர்ஸ் (அ) ஹீலர்ஸ் மாதவிலக்கில் இருப்பவர்களை இனம் காண முடியும். அது சமயம் பரு உடலில் சுற்றி (ஆராவில்) கழிவுகள் மண்டியிருப்பதை அறிய முடியும். சிகிச்சை செய்பவர்களுக்குக் கண் எரிச்சல், கை எரிச்சல் ஏற்படக்கூடும். இந்தகைய அதிர்வலைகள் ஏற்படுவதால்தான் ஒதுக்கி வைத்தார்களோ என்று தவறாமல் தோன்றும்.

எது எப்படியோ பூப்பெய்துதல் மாதாந்திர விலக்கு, தூரம் நின்று போவது வரை

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

வாய் ஓயாத இருமலால் பல நாட்கள் கஷ்டப்பட்டேன். கலர் கலராய் மருந்து சாப்பிட்டும் பலனின்றி அவஸ்தை தொடர்ந்தது. ஊரிலிருந்து வந்த உறவினர் சொன்னதன் பேரில், 4 மிளகு, 10 துளசி இலை இவற்றை நசுக்கித் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தேன். மூன்றே வேளையில் இருமல் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் மாயமாய் மறைந்து விட்டது.

— அருணா



சுமார் 35, 40 வருடங்கள் நம்மைத் தொடர்ந்து வரும் இந்த அம்சம் நம்மோடு பின்னிப் பிணைந்து அச்சம், வலி, அருவெறுப்பு, கோபம், சிடுசிடுப்பு, இயலாமை, ஆயாசம், இழப்பு, சக்தி குறைபாடு... இத்தனையையும் சகிக்கும் பெண்டிர் இன்றைய தினத்தில் இவற்றையெல்லாம் தாண்டி சாதனை புரிகின்றனர். மகப்பேறு என்ற கொடையின் சில்லறை உபத்திரவங்கள் இவை என்ற எண்ணம் மட்டும் உலகளாவிய அளவில் ஒன்றுபோலுள்ளது என்பது மாறாத உண்மை.

– ஹரிப்ரியா

என்னுடைய இரண்டாவது பெண் வெளிநாடு சென்றபோது எதிர்பாராதவிதமாக தாய் தந்தையரை விட்டு பல கிலோ மீட்டர்களுக்கப்பால் செல்கிறோமே என்கிற பீதியிலோ என்னவோ அவள் விமானத்துக்குக் கிளம்பும் தினத்தன்று இரண்டாவது நாள். பயண காலத்தை மாற்றவும் முடியாது.

பெண்ணின் பாட்டி அதாவது என் மாமியார் (75 வயது) பேத்தி திரும்பி தாயகம் வரும் போது தான் இருப்போமோ என்னவோ என்று பீதியுடன் இருக்கும்போது என் பெண் "பாட்டி" என்று கட்டிக் கொண்டு, "நான் போய்ட்டு வரேன் பாட்டி! ஃபோனில் நீங்க என்னோட தினமும் பேசணும் பாட்டி..." என்றாள். இப்படியாக ஒதுக்கம் நீக்கப்பட்டு விட்டது! நான் கூட பாட்டியைத் தொட்டு விட்டாளே என ஒன்றும் புரியாமல் குழம்பி விட்டேன்!

அவள் புறப்பட்டுச் சென்ற பிறகு, "குளிக்க வெந்நீர் போடட்டுமா" என்று கேட்டபோது,

"நல்லாருக்கு, குழந்தையை ஊருக்கு அனுப்பிச்சுட்டு ஸ்நானம் பண்றதாவது... அந்த எமன் என்னை வேண்டாம்னா விட்டுட்டுப் போயிடட்டுமே..." என்றாரே பார்க்கலாம்!

இந்த 21ம் நூற்றாண்டில் 'ஒதுக்கம்' என்பது ஒதுக்கப்பட்டதால்தானே சர்வதேசப் போட்டிகளில் பெண்கள் கலந்து கொண்டு பதக்கம் வாங்குவதிலிருந்து, விமானம் ஓட்டுவதிலிருந்து வாகனங்கள் ஓட்டுவது, மற்றும் போலீஸ் இலாகாக்களில் பெண்களின் பங்கு போன்றவை சாத்தியமாகி உள்ளன.

விஞ்ஞானரீதியாக இரத்த இழப்பினாலும் இரும்புச் சத்து இழப்பினாலும், பலஹீனமாக இருந்தால் தனக்கு ஏதோ வியாதி வந்து விட்டது போல குழந்தைகள் பயந்து ஏதாவது மரம் அசைந்தால் கூட 'திக்' என பயந்து ஏதாவது ஆகிவிடப் போகிறதே என்கிற பயத்தில் எங்கும் போக வேண்டாம். சில கட்டுப்பாடுகள் வைத்திருந்தார்கள்.

— மகாதானபுரம்
பவானிராஜாராம்.

இப்படியும் புட்டு செய்யலாம்!



இரண்டு பங்கு பச்சரிசியையும் ஒரு பங்கு புழுங்கலரிசியையும் கழுவி காயவைத்து மிஷினில் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு புட்டு மட்டுமில்லாமல் இடியாப்பமும் கொழுக்கட்டையும் செய்யலாம்.

தேவையான மாவை எடுத்து வேசான சூட்டுடன் கூடிய வெந்நீரைத் தெளித்து உப்பு சேர்த்துப் பிடித்தால் பிடிபட வேண்டும் அளவுக்குப் பிசிறி புட்டுக் குழலில் தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்தால் அது புட்டு.

அது போலவே மாவை எடுத்துக் கொதிக்கும் வெந்நீரை தேவையான அளவு விட்டு உப்புப் போட்டு ஆப்பைக் கணையால் நன்றாகக் கிளறி முடிவில் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கும் போது சப்பாத்தி மாவு போல உருண்டையாக வரும். அந்த மாவை இடியாப்ப நாழியில் அடைத்து இட்லி தட்டில் பிழிந்து ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்தால் அது இடியாப்பம். தேவையானால் வேகவைக்கும் போது தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கொஞ்சம் மாவு எடுத்து அதனுடன் தேங்காய்த் துருவல், உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம் ஒரு கரண்டி, எள்,உப்பு சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து நமக்கு விருப்பமான சைஸில் உருண்டையாகவோ தட்டையாகவோ செய்து கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வேகவைத்து எடுத்தால் கொழுக்கட்டை ரெடி.

– வி. சுவர்ணலதா

எந்த ஒரு வீடாகட்டும் வீட்டின் நடுக் கூடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு பெரியவர்களாகட்டும், சிறியவர்களாகட்டும் தன் ஆதிக்கத்தின் கீழ் அவர்களைக் கொண்டு வந்து தினமும் அரசாட்சி செய்து கொண்டிருப்பவை டீ.வி.யின் மகா மெகா தொடர்கள். டீவி. தொடர்கள் சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறதோ இல்லையோ இந்தப் போக்கில் உலகம் போனால் நம் வாழ்க்கையே சுவாரஸ்யம் இல்லாததாகி விடும் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.





எத்தனையோ உரையாடல்களைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

"தொடர் ஆரம்பிக்கிறதுக்குள்ளே ஃபோன்ல ஒரு 'ஹலோ' சொல்லலாம்னுதான் ஃபோன் பண்ணினேன். வச்சுடவா. டைட்டில் ஸாங் சத்தம் கேட்க ஆரம்பிக்குது. பை... பை..."

"ஆட்டோ கொஞ்சம் சீக்கிரம் போப்பா. டீவி. தொடர் ஆரம்பிக்கப் போறான். ஷார்ட் கட்டிலே வேணா போயிடு."

"பிள்ளைகளா சாப்பிட வாங்க. இன்னும் அரை மணி

மெகா தொடர்களும்,

நேரம்தான் இருக்கு, தொடர் ஆரம்பிக்க. அப்புறம் ஆரம்பிச்ச பிறகு வந்து தோசை கிசைன்னு என்னைத் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது."

"இந்தாங்க... பிளாஸ்கிலே பால் வச்சிருக்கேன். எப்ப வேணுமோ ஊத்திக் குடிங்க. வரிசையா மூணு தொடர். நடுவிலே என்னை 'பால்'ன்னு கேட்டுக்கிட்டு இருக்காதீங்க."

"ஸ்கூல் ஹோம்-ஒர்க் எல்லாம் முடிச்சுட்டேன். சீரியல் பார்க்க விடாமே என்னை விரட்டாதீங்க."





இவையெல்லாம் நம் வீடுகளில் அவ்வப்போது கேட்கும் டயலாக்குகள்.

இந்த சுவாரஸ்யமான அனைத்துத் தொடர்களும் ஒளிபரப்பபடும் நேரம் என்ன தெரியுமா? பெரும்பாலும் இரவு 9 மணிக்கு மேல். 9 மணிக்கு மேல் 9.30 வரை ஒரு தொடர் 9.30 – 10, 10– 10.30 ஒரு தொடர் இப்படியாக அரை மணிக்கு ஒரு தொடர் என நம்மை ஆக்ரமித்துக் கொள்கின்றன.

டீ.வி. தொடர் பாதிப்புகளில் நம்பர் ஒன் பாதிப்பு என்ன தெரியுமா? வயதானவர்களின் ஆரோக்கியம். நடுத்தர வயதினரும், குழந்தைகளும் பார்க்கிறார்களோ இல்லையோ

மெகா இடர்களும்!

வீடுகளில் பாட்டி தாத்தாக்கள் எந்த ஒரு டீ.வி. தொடரையும் விட்டு வைப்பதில்லை. எங்கே மாத்திரை போட்டால் தூங்கிப் போய் விடுவோமோ என தூக்க மாத்திரை பிரஷர் மாத்திரை என பல மாத்திரைகளை இரவு 11 மணிக்கு மேலேயே போட்டுக் கொள்கிறார்கள். போட மறந்து தூங்கி விட்டு பிளட் பிரஷர் ஏறி இறங்கித் தவிப்பவர்களும் உண்டு. அமைதியாகத் தியானம் செய்து விட்டு முன்னிரவிலேயே தூங்க வேண்டிய அந்த வயதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடிய தொடர்களைப் பார்த்து டென்ஷனாகி, மனத்தில் ஏதோ ஒரு பாரம் அழுத்த, படுத்தும் தூக்கம் வராமல் புரளும் பாட்டி தாத்தாக்கள் எத்தனையோ பேர். தொடர்ந்து தினமும் அதிக நேரம் கண் விழித்து டீ.வி. திரையையே பார்ப்பதால் கண் கோளாறு முதல் சோபா அல்லது நாற்காலியில் கட்டிப் போட்டாற் போல் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் உட்காருவதால் மூட்டு வலி, முதுகுவலி என எத்தனையோ ஆரோக்கியக் குறைபாடுகள்.



அடுத்த பாதிப்பு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தினமும் செய்யும் ரொட்டீன் வேலைகள் பல தடுமாறிப் போய் விடுகின்றன.

- முதல் நாளிரவு பள்ளி நோட்டுகள் எடுத்து வைப்பதிலிருந்து ஷூவிற்கு பாலீஷ் போடும் வேலை வரை சில பிள்ளைகள் ஏனோ தானோவென செய்கிறார்கள். சிலர் செய்வதே இல்லை. தொடர்களில் ஒன்றி விடுவதால் பெற்றோருக்கும் கவனிக்க நேரம் இருப்பதில்லை.
- வீட்டைப் பராமரிப்பது, ஒதுங்க வைப்பது படுக்கையைத் தட்டி உதறி விரிப்பது, கிச்சனைக் கழுவி விட்டுச் சுத்தம் செய்வது எல்லாவற்றிலும் ஒரு க்விக் ஆக்ஷன்தான்.



- வெளி வேலையாகச் செல்லும் போதும், வீட்டிற்கு வந்தவுடன் நேரடியாக டீ.வி. முன் உட்கார வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் நாம் இருப்பதால் கிடைத்த பாஸ்ட் ஃபுட் கடையிலிருந்து கிடைத்த டிபனை வாங்கி வந்து வீட்டிலுள்ளவர்களுக்குக் கொடுத்து கூடுமானவரை வயிற்றைக் கெடுக்கிறோம்.
- உடல்நலமில்லாமல் இருக்கும் நெருங்கிய உறவினரை லெட்டரில் எழுதிக் கூட விசாரிக்க நமக்கென்னவோ இப்போ



தெல்லாம் நேரமே இருப்பதில்லை. (டீவி. தொடரில் ஓயாமல் இருமி இரத்த வாந்தி எடுக்கும் காரெக்டருக்காக நாம் விழுந்து விழுந்து பரிதாபப்படத்தான் நமக்கு நேரம் இருக்கிறது).

• கூட்டுக் குடும்பத்தில் தங்கள் தாத்தா பாட்டியுடன் டீவி. பார்ப்பது லேட்டாகப் படுக்கும் பள்ளிக் குழந்தைகளை காலையில் எழுப்பிக் கிளப்ப நாம் படும்பாட்டை, முதல் நாள் அவர்களுடன் சேர்ந்து தொடர் பார்க்கும் போது ஏனோ நாம் சுத்தமாக உணர்வதே இல்லை.

• தொடர் ஆரம்பிச்ச அவசரத்திலே வாசல் கேட் சாவியை எங்கேயோ வச்சுட்டேன். ஸ்கூட்டர் கீ எங்கே? கார் சாவியை கார்லேயே மறந்துட்டேனோ கார் ஷெட் நைட்டெல்லாம் பூட்டாமல் இருந்திருக்கிறது இப்படி காலை நேர அவசரப் புலம்பல்கள்... தேடல்கள்.

• வயதான பாட்டிக்கு மாத்திரை கொடுக்க மறத்தல், பால் உரைக்கு விட மறத்தல், மீதி பாலை பிரிட்ஜில் வைக்க மறத்தல், சாதத்திற்குத் தண்ணீர் விட மறத்தல் கொல்லைப்புறத்தில் காய்ந்த துணிகளை எடுக்க மறத்தல் இப்படிச் சில பல மறத்தல்கள்.

இப்படியாக வீட்டு ரொட்டீன் வேலைகள் பாதிக்கப்படுவதால், வீட்டில் ஒருவருக்கொருவர் குறைகூறிக் கொண்டு, குற்றம் சாட்டிக் கொண்டு உறவுகளில் விரிசல்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். விரிசல்கள் விரிந்து கொண்டே போய் பிளவுகளைக் கண்ட குடும்பங்கள் கூட உண்டு.

அடுத்த இடர்... தொடர்களில் முழுமையாக இரண்டு மணி நேரம் போய் விடுவதால் அவரவர் தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. கலைஞராகட்டும், கவிஞராகட்டும், ஓவியராகட்டும் எழுத்தாளராகட்டும் தங்கள் திறமையை உலகிற்குக் கொண்டு வர வேண்டுமானால் ஒருநாளைக்குக் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரத்தையாவது அந்தத் துறையில் ஈடுபட்டு ஒதுக்கியாக வேண்டும். உழைக்காமல் எந்தத் திறமையும் உயர்நிலையை அடைந்ததாக சரித்திரம் இல்லை.

அடுத்து வீட்டோடு இருக்கும் பணியாட்கள் பாதிப்பு. வீட்டிலுள்ள நமக்கு உடல்நலமில்லாமல் இருந்தாலும் சரி, வீட்டிற்கு விருந்தினர் வந்தாலும் சரி, வீட்டோடு நாம் ஒரு பெரிய பிரச்னையில் மூழ்கி இருந்தாலும் சரி, நேரா நேரத்திற்கு வீட்டு வேலையாட்களுக்கு தொடர்கள் போட்டுக் காண்பித்தாக வேண்டும். ஒருநாள் விட்டுப் போய் விட்டால் கூட அவர்கள் கோபதாபங்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

மெகா தொடர்கள் சிலவற்றில் கதையின் சுவாரஸ்யத்தை மிகைப்படுத்த சில காரெக்டர்களைச் சேர்க்கிறார்கள். மனம் பக்குவப்படாத நிலையில் உள்ள இளம் வயதினரை இந்தக் காரெக்டர்கள் நிச்சயம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றன. அந்தக் காரெக்டர்கள் கதைக்கு வேண்டுமானால் சுவை சேர்க்கலாம். வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாக சுவையற்றதாக்கி விடும்.

அக்கால 13 வாரத் தொடர்கள் பரவாயில்லை. இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களில் கதை முடிந்து விடுகிறது. மகா மெகா தொடர்கள் வருடக்கணக்கில் தொடர்வதால் மகா மகா இடர்கள் வருடக்கணக்கில் நமக்கும் தொடர்கின்றன.

— கீதா தெய்வசிகாமணி



ஒரு நாளைக்கு 5 கப் காப்பிக்கு மேல் குடிக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கருவுற்ற மூன்று மாதங்களுக்குள், கரு கலைய வாய்ப்புகள் அதிகம் என நியூ இங்கிலாண்ட் ஜர்னல் ஆஃப் மெடிசன்ஸ் என்ற பத்திரிகையில் வந்துள்ளது.

— ஆர். பாண்டுரங்கன்



சங்கீத உலகின் அற்புதத்தில் சிறிது நேரம் சஞ்சரித்து விட்டு வரும் போது மனதிற்கு ஏற்படும் ரம்மியத்திற்கு ஈடுஇணை ஏது? தற்காலத்திய தலைமுறையினர் இதை மனப்பூர்வமாக உணர்ந்தால்தானோ என்னவோ இந்தத் துறைக்கு இப்போதெல்லாம் அதிக வரவேற்பு இருக்கிறது. மேலும் காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் இளைஞர்களைச் சென்று அடைய நவீன தொழிற்சாலையையும் சங்கீத உலகம் அரவணைத்துக் கொண்டு விட்டதால் உலகெங்கிலும் பாரதத்தின் சங்கீதம் பரவி கோடானுகோடி இரசிகர்களை இன்ப மழையில் நனைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. கச்சேரிகள், காசெட்டுகள், சி.டி.ராம், தவிர வெளிநாட்டுப் பயணங்கள் என்று இத்துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் தங்களது மனதிற்கினிய கலையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே, பெரும் புகழும், பொருளும் ஈட்டுகிறார்கள்.

சமீப காலமாக கச்சேரி உலகில் சலசலப்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் துடிப்புள்ள இளம் சகோதரிகள் சண்முகப்ரியாவும் ஹரிப்ரியாவும். இவர்களது சங்கீதப் பயணம் மூன்று வயது முதல் ஆரம்பமாகி விட்டது. இவர்களுடைய தந்தை ஒரு சங்கீதக் கலைஞர். வீட்டில் பாட்டு சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்ததால் இருவரும் சிறு வயது முதல் சங்கீதம்

சங்கீதத்துடன் இங்கிலீஷும் தெரிஞ்சிருக்க வேண்டும்!

கேட்டுக் கேட்டுதான் வளர்ந்தார்கள். முறையான சங்கீதப் பயிற்சி ஐந்தாம் வயதிலிருந்து இவர்களுக்கு ஆரம்பமானது.

பிறகு திருமதி ராதா ஜெயலக்ஷ்மியின் சிஷ்யைகளாக சிறிது காலம் இருந்தார்கள். தற்சமயம் ப்ரொஃபஸர் டி.ஆர். சுப்ரமணியம் அவர்களிடம் சங்கீதம் பயின்று வருகிறார்கள்.

"சங்கீதம்தான் எங்களுக்கு ஒரு தொழிலாக வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு நாங்கள் செயல்படவில்லை. பள்ளியில் படிக்கும் போது ஒரு கச்சேரிக்கான வாய்ப்பு வந்தது. பிறகு நாங்கள் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே பல வாய்ப்புகள் வர ஆரம்பித்து விட்டன. நாங்கள் கல்லூரியில் படிக்கும் போது பிரபலமாகி விட்டதால் அடிக்கடி கச்சேரி, வெளிநாட்டுப் பயணம் என்று அலைய, அக்காவால் பி.ஏ.விற்குப் பிறகு படிப்பைத் தொடர முடியாமல் போய் விட்டது. நான் மட்டும் கஷ்டப்பட்டு, எப்படியோ ஆங்கிலத்தில் எம்.ஏ. படித்து முடித்தேன். இப்போது சங்கீதம்தான் எங்களது துறை என்று தானாகவே ஆகிவிட்டது" என்கிறார் ஹரிப்ரியா.

ஷண்முகப்ரியாவிற்கு மருத்துவப் படிப்பு படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்தது. ஆனால் டாக்டருக்குப் படிக்க வேண்டுமென்றால் அடிக்கடி வெளியூர்களுக்கோ வெளிநாடுகளுக்கோ சென்று கச்சேரிகள் செய்வது கஷ்டமாக இருக்கும் என்பதால் மருத்துவக் கனவைக் கைவிட்டு விட்டார்.

ஹரிப்ரியா கல்லூரியில் கிரிக்கெட் விளையாடியவர். தமிழ் நாட்டின் பெண்கள் கிரிக்கெட் அணிக்காக விளையாடியிருக்



கிறார். ஆனால் ஒரு கட்டத்தில் கிரிக்கெட்டா சங்கீதமா என்ற நிலை வந்த போது சங்கீதத்தையே தேர்ந்தெடுத்தார். "என்னால் கிரிக்கெட் விளையாடாமல் இருக்க முடிந்தது. ஆனால் சங்கீதம் இல்லாம லிருக்க முடியவில்லை. அதனால் சங்கீதத்தைத் தொடர முடிவு செய்தேன்," என்கிறார் இவர்.

ஷண்முகப்ரியாவும் ஹரிப்ரியாவும் முதன் முதலில் மேடையேறியது சென்னையில் ஆர். ஆர். சபாவில். ஆனால் இவர்களது வாழ்க்கையில் திருப்புமுனை டில்லியில் "ஸ்பிரிட் ஆஃப் ஃப்ரீடம்" என்னும் நிகழ்ச்சியில் இருவரும் பாடிய போது டீ.வியில் ஒளிபரப்பானதுதான். அதன் பிறகு இருவரும் பிரபலமடைந்தார்கள். இருவரும் எப்போதுமே சேர்ந்தேதான் பாடுகிறார்கள்.

இந்தத் துறையில் முன்னேறுவதற்குத் தேவையான குணங்களைப் பற்றி மூத்த சகோதரி ஷண்முகப்ரியா கூறுகிறார், "எல்லாத் துறையும் போல் முக்கியமானது உழைப்புதான். ஆனால் அடிப்படைத் தேவை நல்ல குரல் வளம். அது இருந்தால் தீவிரமான சாதகம் மூலம் குரல் வளத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். அதே மாதிரி அதிக நேரம் ஒரு குறிக்கோள் இல்லாமல் ஏதோ பயிற்சி செய்ய வேண்டுமே என்று செய்யாமல், கொஞ்சம் நேரமானாலும் நல்லா சாதகம் பண்ணனும். குரலை விருத்தி செய்யும் குறிக்கோளுடன், ஞானத்தை விருத்தி செய்யுமளவிற்கு சாதகம் செய்ய வேண்டும். குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரங்களாவது தினசரி சாதகம் பண்ணுவது நல்லது என்று நினைக்கிறேன். அதற்கு மேலும் பயிற்சிக் கொடுக்க வேண்டுமானால் அது அவரவர் இஷ்டத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

அதே மாதிரி அடுத்து முக்கியமான தேவை பெற்றோர்களின் ஆதரவும் ஊக்கமும்தான். அதில்லாமல் எந்தத் துறையிலுமே முன்னுக்கு வர முடியாதே?

சங்கீதத் துறைக்கு கேள்வி ஞானம் முக்கியம். பெரிய வித்வான்களுடைய கச்சேரிகளையோ, கேசட்டுகளையோ அடிக்கடி கேட்பது நல்லது. கேள்வி ஞானம் அதிகம் இருந்தாலே பாதி கிணறை தாண்டியது போலத்தான்" என்கிறார்கள்.

— ஸ்வாதி

பண்டிகையன்று சேமியா பாயசம் செய்யும் போது, சேமியா, அதிகமாகக் குழைந்து விட்டதா? டோன்ட் ஒர்ரி! அதில், ஒரு 'கப்' குளிர்ந்த நீரை விடுங்கள். சேமியா பிரிந்து விடும். பிறகு சர்க்கரையையும் பாலையும், அத்துடன் சேருங்கள். இப்போது சூப்பர்-ஒன் பாயசம் தயாரா?



சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட் கறி செய்யப் போகிறீர்களா? ஒரு நிமிஷம். கிழங்கை உப்புப் போட்டு வேகவைத்து தோலுரித்து ரோஸ்ட் செய்யும் போது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயத் தூள் சேர்த்துப் பிசிறிய பிறகு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ரவையையும் சேர்த்து, கிழங்கை எண்ணெயில் ரோஸ்ட் செய்யுங்கள். கிழங்குகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமலிருக்கும். கறியும் 'மொறு மொறு'வென்று இருக்கும்.

– கே. ராஜலக்ஷ்மி



இம்மாத இல்லத்தரசி


• இந்திரா

பொருள் :
பிறந்தநாள்
ஸ்பெஷல்

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

காலை உணவு கேக்


• சாந்தி

நம் அருமைச் செல்வங்களின் இனிய பிறந்த நாளன்று, ப்ரேக்ஃபாஸ்டிலேயே வாழ்த்துச் சொல்லி, அவர்களது மனத்தை அன்பால் நிரப்பி, வயிற்றைச் சத்துணவால் நிரப்பலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி – 2 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு – ¾ கப்,
பாசிப் பருப்பு – ¼ கப்


• உமா

அரிசி, பருப்புகளைத் தனித்தனியே களைந்து இறுத்தபின், கொதிக்கும் வெந்நீர் எடுத்து, அரிசியைத் தனியாக 2 மணி நேரமும், இரண்டு பருப்புகளையும் கலந்து அரை மணி நேரமுமாக, அரிசி, பருப்பு முழுகும் அளவு மட்டுமேயான நீரில் ஊறவிடவும். ஊறிய நீரில் சத்துள்ளதால், அதிகப்படியாக நீருற்றி, கொட்டி விடாதீர்கள்.

அரிசியை ரவைப் பதமாகவும், பருப்புகளை மினுமினுப்பான விழுதாகவும் நன்கு அரைத்து ஒன்றாகக் கலந்து, திட்டமாக உப்பு சேர்த்து, நன்கு கலக்கி வைக்கவும். மாவு கெட்டியாக இருக்கட்டும். பிறகு,

1. ட்ரை ஈஸ்ட் 1/4 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து, ¼ ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து 2 ஸ்பூன் வெந்நீரில் கரைத்து, மாவில் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
2. டெஸிகேடட் தேங்காய்த் துருவல் (கடைகளில் ஃப்ரெஷ்ஷாகப் பார்த்து வாங்கவும்) – 1 டேபிள் ஸ்பூன் அளவு.
3. வேர்க்கடலைப் பருப்பு – பொன்னிறமாக வறுத்துப்





பொடித்தது - ½ டேபிள் ஸ்பூன் அளவு.

4. இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - சுவைக்கேற்ப அரைத்த விழுது.

5. பொடித்த மிளகு, சீரகம் (சிறிது) சுக்கு- சிறிதளவு.

6. சர்க்கரை - ½ டீஸ்பூன்

7. மிகப் பொடிப் பொடியாக சீராக அரிந்த புத்தம் புதிய புதினாக் கீரை

8. பெருங்காயத் தூள் - ¼ ஸ்பூன் (2 டீஸ்பூன் அளவு)



• உஷா

ஆகிய இவை எல்லாவற்றையும் மாவில் கலந்து, மூடி வைக்கவும். முதல் நாள் மாலையில் இப்படி தயாரித்து வைக்கலாம்.

அடுத்த நாள் காலையில், அந்த மாவு, பொங்கியிருக்கும். மாவு அதிகம் புளித்தால் அப்படியே உபயோகிக்கலாம். இல்லாவிடில், நன்கு புளித்த, கெட்டித் தயிரை மாவில் சேர்த்துக் கலக்கவும். மாவு, தளர்ந்திருக்கக்கூடாது. தானாகவே விழும் பதத்தில் இருந்தால் போதும். அப்போதுதான், ஸ்பான்ஜ் போல வரும். ஒருவேளை மாவு அதிகம் புளித்தாலும், புளித்த தயிர் சேர்த்து, சிட்டிகை சோடா மாவு சேர்க்கலாம். சோடா மாவைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. அதிகம் புளிப்பானால், கெட்டியான பால் சிறிதளவே ஊற்றினால் புளிப்பும் குறையும். மெத்தென்றும் இருக்கும். மாவு ஊற்றும் பதம்தான் முக்கியம்.

இப்போது, வாணலியில் (இட்லி வாணலி) நீர் ஊற்றிக் கொதிப்பதற்குத் தயாராக வைத்து, நீர் சூடேறும் வேளையில், துளைகளிட்ட எவர் சில்வர் வட்ட வடிவ வடிதட்டு ஒன்றில் வாழை இலை பரப்பி, அதன் மேல் சிறிது நல் லெண்ணெய் ஊற்றி தடவவும். கேக் மாவில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் உருகிய வெண்ணெயோ அல்லது உருகிய நெய்யோ கலந்து, தட்டின் பாதியளவு (உப்பி வருமாதலால்) மட்டுமே, வட்டமாக, ஓரங்கள் அழகாக வட்ட வடிவமாக வருமளவு ஊற்றி, உயர்ந்த தீயில் 20 நிமிடம் (அல்லது வேகும் வரை) வேக விடவும்.

குக்கர் செபரேட்டரில் எண்ணெய் தடவியும், மாவு ஊற்றி செய்யலாம். ஆனால், இறுகினாற் போல வருமே தவிர, ஸ்பான்ஜ் போல, கூடு கூடாக வராது. துளைகளிட்ட வடிதட்டே சிறந்தது.

வெந்தபின் எடுத்து, கீழ் இறக்கி ஆற விடவும். வெந்த வடிதட்டை விட, 1/4 இன்ச் அதிக வட்டமான பிளேயின் தட்டில் நெய் தடவி, இந்த வெந்த கேக்கை, ஓரங்கள் இடைவெளி (வட்டமாக) விட்டு, நடுவில் வைக்கவும்.

கேக்கின் அலங்காரம் :

கேக்கின் நட்ட நடுவில், "வாழ்த்து" அல்லது "வாழ்த்துக்கள்" என்ற எழுத்தை .1 சென்டி மீட்டர் அல்லது .2 சென்டி மீட்டர் இடைவெளி விட்டு இரு கோடுகளாக அழகுற ஸ்வெட்டர் ஊசியால் எழுதிக் கொண்டு, (அல்லது புத்தகம் தைக்கிற ஊசி) நடுவில் பள்ளமாக, வெட்டியெடுத்து விடவும். கவனம் தேவை.

இந்தப் பள்ளத்தில், பச்சைப் பசேலென்ற புத்தம் புதிய, வாசனையான கொத்துமல்லியை ஒரே சீராக, பொடியாக நறுக்கி, நிரப்பினால், பசுமையான 'வாழ்த்து' பார்ப்பவர் நெஞ்சையும் கண்ணையும் குளிர்விக்கும்.

அடுத்து, மிருதுவாக, வெள்ளை வெளேரென்று, துருவிய புத்தம் புதிய தேங்காய்த் துருவலில், சுவைக்காக சிறிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்தரைத்த விழுதை (தண்ணீரே கூடாது) நன்கு கலந்து கேக்குக்கும் தட்டுக்குமான இடைவெளியை நிரப்பவும். பார்க்கவும் அழகு; தொட்டுக் கொள்ள சட்னியும் ரெடி.

அடுத்து -

காரட், பீட்ரூட்டை மைக்ரோவேவின் உதவியாலோ அல்லது குக்கரில் ஒரு விசில் மட்டுமோ கொடுத்து, சற்று மென்மையாக்கிய பின், அல்லது பச்சைக் காரட்டை அப்படியேவோ, பிஸ்கட் கட்டரால் ஹார்ட் ஷேப் அல்லது பூக்களின் வடிவமாகவோ, அழகாக ஒரே சீராக நறுக்கி வைக்கலாம். பீட்ரூட்டைத் தோல் சீவித் துருவி, சற்றே ஆவியில் (நீர் விடாமல்) வேகவைத்தபின், அந்தத் துருவலையும், காரட் பூக்களையும், மற்றும், பொன்னிறமாக நெய்யில் வறுத்த முழு முந்திரிகளையும், கேக்கின் ஓரமாக, வட்ட வடிவமாக 'வாழ்த்து' எழுத்தைச் சுற்றி, அழகுற, கற்பனைக்கேற்ப, கலைநயமுடன் அலங்கரிக்கலாம்.

இனிப்புக்கு, வழக்கமான, கேக்கை வைத்தால் ஆயிற்று.

- இந்திரா ராமதுரை, பெங்களூர்.



• கீதா

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ஸ்டீம்டு சேவரி கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1½ கப்,
ரவா - ½ கப்,

புளித்த தயிர் - 1 கப்,
உப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை (ஜீனி) - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 (அ) 3
(பொடியாக நறுக்கியது)
இஞ்சி - 2 செ.மீ.
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
ஈஸ்ட் - 2 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :
அரை கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஈஸ்ட்டை சேர்த்து 15 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பிறகு கடலை மாவு ரவா இரண்டையும் கலந்து கொண்டு அத்துடன் உப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மஞ்சள் தூள், எண்ணெய், புளித்த தயிரை லேசாக சூடாக்கிக் கொண்டு அதையும், ஈஸ்ட் கலந்த நீரை நன்றாக அடித்துக் கலக்கி அதனையும் மாவுடன் கலந்து அரை மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பிறகு குக்கருக்குள் வைக்கும் வட்டமான குழிவான பாத்திரத்தில் லேசாக எண்ணெய் தடவி கலக்கி வைத்துள்ள மாவைக் கொட்டி 15 நிமிடம் பிரஷர் குக்கரில் வெயிட் போட்டு வேகவிடவும்.

தாளிக்கத் தேவையான பொருட்கள் :
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
எள்ளு - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - தேவையான அளவு.

சட்னி தயாரிக்கத் தேவையான பொருட்கள் :
கொத்துமல்லி இலை - 1 கப்,
புதினா - ½ கப்,
வறுத்த கடலை பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
இஞ்சி - 2 செ.மீ.,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்.
பூண்டு - 4 பல்,
சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்
உப்பு, எலுமிச்சை ஜூஸ் - தேவைக்கேற்ப (சுவைக்கேற்ப)

ஸ்டீம்டு சேவரி கேக்கை அலங்கரிக்கும் முறை :
வேகவைத்த கேக்கை அகலமான தட்டில் கேக் பாத்திரத்திலிருந்து தலைகீழாக கவிழ்த்து எடுக்கவும். மேலே தாளிக்க கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு தாளித்து அதில் 2 டம்ளர் சூடான நீரை ஊற்றிக் கலந்து அதனை தட்டில் வைத்துள்ள வேகவைத்துள்ள கேக்கின் மேல் பரப்பில் ஊற்றி (பரவலாக) விடவும். பிறகு சட்னி தயாரிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்துக் கொண்டு உப்பு, எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து நன்கு கலந்து கேக்கின் மேல் பாகம் முழுவதும் அரை அங்குல அளவிற்குப் பரவலாக தடவி விடவும். பிறகு அதன் மேலும் தட்டின் பக்கவாட்டிலும் காரட், வெள்ளரி, தக்காளியை அழகாக 'கட்' செய்து அலங்கரிக்கவும்.

— சாந்தி, சென்னை - 36.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

சாக்லேட் சீஸ் ஸ்பாஞ் கேக்

இது மிகவும் எளிதாக 'அவன்' இல்லாமலேயே தயாரிக்கக்கூடிய கேக். விரைவாகவும் தயாரித்து விடலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா - 250 கிராம்,
சர்க்கரை - 250 கிராம்,
வெண்ணெய் - 250 கிராம்,
கோகோ பவுடர் - 50 கிராம்,
முட்டை - 4,
பேக்கிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,

நாம் செய்யும் செயலில் நம்முடைய மனம் ஈடுபடவில்லை என்றால், நமக்கு மனச்சலிப்பும் சோர்வுமே உண்டாகும்.
உங்கள் சிந்தனையை உடலுடன் இணைத்து உழைக்க வைத்து விட்டீர்களானால் எந்தச் செயலிலும் சுறுசுறுப்பும் திருப்தியும் ஏற்பட்டு விடும்.
சொன்னவர் : சின்மயானந்தர்
தகவல் : இரா. பார்த்திபன்





வெங்காய பக்கோடா செய்யும் போது, கடலை மாவை வெறும் வாணலியில் வாசனை வரும் வரை வறுத்து விட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றுடன் காயவைத்த எண்ணெய், இவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து பக்கோடா போட்டால், கடையில் வாங்கிய பக்கோடா போல் மொறுமொறுவென்று இருக்கும். கொஞ்சம் வெங்காயம், இஞ்சியை மிக்ஸியில் அரைத்து மாவில் கலந்தால், மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

– கே. மீனாக்ஷி

வெனிலா எஸென்ஸ் – 1 டீஸ்பூன்,
மொஸரெல்லா சீஸ் – 100 கிராம்.

செய்முறை :

சர்க்கரையை நைசாக பொடிக்கவும். மைதா பேக்கிங் பவுடர், கோகோ பவுடர் முதலிய வற்றைக் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சலித்துக் கொள்ளவும்.

வெண்ணெயைப் பொடித்த சர்க்கரை யுடன் கலந்து கொள்ளவும். நன்கு கை விடா மல் கலக்கவும். சர்க்கரையும் வெண்ணெயும் நன்கு கலந்து கொண்டு நுரைத்துக் கொண்டு வரும். அப்போது முட்டைகளை உடைத்து லேசாக அடித்து விட்டு அதில் எஸென்ஸையும் விடவும். இக் கலவையை சர்க்கரை – வெண்ணெய் கலவையில் ஊற்றவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மைதா மாவை சர்க்கரை – வெண்ணெய் – முட்டைக் கலவையில் தூவி விரல்களால் மெதுவாக 'கட்டியில்லாமல் கலக்கவும். சப்பாத்திக்குப் பிசைவது போல் அடித்துக் கலக்கக் கூடாது.

ப்ரஷர் குக்கரில் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றவும். ஒரு உயரமான தட்டை கவிழ்த்து வைக்கவும். அடுப்பைப் பற்ற வைக்கவும். தண்ணீர் சூடாக வேண்டும்.

ஒரு கேக் டின் இல்லாவிட்டால் ஏதேனும் ஒரு அலுமினியப் பாத்திரத்தில் நிறைய வெண் ணெய் தடவவும். அதில் கலந்து வைத்திருக்கும் கேக் கலவையைக் கொட்டவும். பாத்திரத்தை அப்படியே குக்கரினுள் கவிழ்த்து வைத் திருக்கும் தட்டில் வைக்கவும். கேக் பாத் திரத்தை அலுமினியம் தாள் கொண்டு மூட வும். இல்லாவிட்டால் மேல் மூடியிலிருந்து தண்ணீர் சொட்டி கேக் நாசமாகி விடும். குக்கர் மூடியால் மூடவும். வெயிட் போடக் கூடாது.

ஆவி வர ஆரம்பித்து 45 முதல் 55 நிமிடங் கள் கழித்து குக்கரைத் திறக்கவும். கேக் வெந்து தயாராக இருக்கும். கேக் பாத்திரத்தை வெளி யில் எடுத்து சில நிமிடங்கள் ஆற விடவும். பிறகு கவிழ்த்தால் கேக் தனியாக வந்து விடும். மொஸரெல்லா சீஸைத் துருவி கேக்கின் மேல் பாகத்தில் அடர்த்தியாக தூவவும். கேக் சூட் டில் சீஸ் உருகி படர்ந்து கொள்ளும். கேக் நன்றாக ஆறியவுடன் சீஸும் இறுகிக் கொள் ளும். இந்த கேக்கினை ஐஸ்கிரீம் அல்லது கஸ்டர்டுடன் பரிமாறலாம்.

மொஸரெல்லா சீஸ் என்று பார்த்து வாங்க வேண்டும். இந்த வகை சீஸ்தான் உருகி படரும்.

– உமா ஸ்ரீதரன், சென்னை – 20.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

நேசுரல் எனர்ஜி கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

சீதாபழக் கூழ், விளாம்பழக் கூழ், வாழைப்பழக் கூழ், பேரீச்சை கூழ் – தலா 4 ஸ்பூன்,
பீட்ரூட் சாறு – ½ கப் (கலருக்காக)
ஆரஞ்சுச் சாறு அல்லது அன்னாசிச் சாறு – 4 ஸ்பூன்,
கோவாபதத்தில் சுண்டக் காய்ச்சிய பால் – ½ கப்,
மைதா – ¼ கிலோ,
வெண்ணெய் – 100 கிராம்,
பொடித்த சர்க்கரை – 200 கிராம்,
அலங்கரிக்க முந்திரிப் பருப்பு, கலர்த் தேங்காய் பூ துருவல்.

செய்முறை :

வெண்ணெய், பால் இரண்டையும் மரக் கரண்டியால் அடித்துக் கலந்து அத்துடன் பழக் கூழ்கள், பீட்ரூட் சாறு, ஆரஞ்சுச் சாறு சேர்த் துக் கலந்து மைதா மாவையும் தூவித் தூவி நன்கு கட்டியில்லாமல் கலக்கவும். 10 நிமிடம் ஊறவிடவும்.

இந்தக் கலவையை கேக் ஓவனில் வைத்து வேகவிடவும். ஓவன் இல்லாதவர்கள் மண லைச் சூடு செய்து அதற்குள் ஒரு பாத்திரத்தில் மாவை ஊற்றி மூடி, அரைமணி கழித்து எடுத்தால் "நேசுரல் எனர்ஜி கேக்" மிருதுவாக

வெந்து சுவையில் சூப்பராக இருக்கும்.

முந்திரி, தேங்காய் பூ அலங்கரிப்புடன் பொட்டுக் கடலை பொடி தூவி (பழக்கூழுடன்) ஆரஞ்சுச் சாறு கலந்து உள் பூரணமாக வைத்து மைதாமா சமோசா செய்யலாம். இது இளைஞர் பிறந்த நாள் ஸ்பெஷல்.

மைதா இன்றி பிற சாமான்களை ஒன்றாய்க் கலந்து அடுப்பில் இலேசாக கொதிக்க வைத்து கீர் செய்தால் சூப்பர் ருசி. இது முதியோர் பிறந்த நாள் ஸ்பெஷல்.

- என். உஷா, திருச்சி - 6.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

உளுந்து பூந்தி

தேவையான பொருட்கள் :

உளுந்து - ¼ படி,
பச்சரிசி - 2 கரண்டி,
சீனி - ¾ கிலோ,
கலர்ப் பொடி- பச்சை, சிவப்பு, கருப்பு
சதுர கல்கண்டு - சிறிது,
முந்திரி, திராட்சை - சிறிது,
எண்ணெய் (அ) நெய் - தேவைக்கு,
வெனிலா எஸன்ஸ் - 4 துளி,
ஏலம், கலர் தேங்காய்ப் பூ - சிறிது.

செய்முறை :

உளுந்து, அரிசி இரண்டையும் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, (சீக்கிரமாக ஊறிவிடும்) கிரைண்டரில் இட்டிலி மாவு பக்குவமாக நல்ல பதமாக அரைத்து எடுக்கவும். பிறந்த நாளுக்கு 99% எல்லாரும் சைவம்தான். அதனால் வடைக்கு அரைக்கும் உளுந்து மாவில் சிறிது எடுத்து சிறிது அரிசி மாவும் சேர்த்து அரைத்தும் செய்து பார்க்கலாம்.

அரைத்த மாவில் நாம் விரும்பும் வண்ணங்களை சேர்ப்பதற்காக தனித்தனி கிண்ணங்களில் பிரித்து வைத்து கலர் சேர்க்கவும். ஒரு மாறுதலாக சிவப்பு, பச்சை, வெள்ளையாகவும் சிவப்பு, கருப்பு வண்ணத்திலும் கூடச் செய்யலாம். அழகிய கலர் காம்பினேஷன்கள் உங்கள் ரசனை.

ஜீரா : பின் ஒரு வட்ட பாத்திரத்தில் சீனியைக் கொட்டி, தண்ணீர் ¼ கிளாஸ் ஊற்றிப் பதமான பாகாகக் காய்ச்சி வைக்கவும்.

பின் எண்ணெய்யை சூடுபடுத்தி மாவை சாரணிக் கரண்டியில் ஊற்றித் தேய்க்கவும். பெரிய பெரிய மொட்டுகளாக மலர்ந்து வரும் போது பதமாக வெந்தபின் அரித்துப் பாகில் போடவும். அழகிய கலர்களில் அசத்துவதற்காக தனித்தனியாக பாகிலும் கலர் சேர்க்கலாம். அத்துடன் ஏலம், முந்திரி, திராட்சை இவைகளை வறுத்துப் போடவும். கல்கண்டு சேர்க்கவும்.

பின் டிரேயில், தட்டுகளில் நமக்குத் தேவையான வண்ணங்களை வரிசையாக நிரப்பவும். கலர் தேங்காய்ப் பூ தூவவும். இந்த வண்ண பூந்தி மறக்க முடியாத ஒரு தனிச் சுவையுடையது.

- பூ. கீதா, பொன்னமராவதி.

கட்லட் செய்யும்போது ரஸ்க் தூள் இல்லாவிட்டால் பிரட்டை நான்-ஸ்டிக் தவாவில் லேசாக நெய் தடவி இரு பக்கமும் ரோஸ்ட்டாக வரும் வரை வறுத்து எடுத்து மிக்ஸியில் தூளாக்கவும். இந்தத் தூளுடன் ஒரு கரண்டி கார்ன்ஃப்ளவர் மாவைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

கட்லட் கறியை உருண்டையாக்கி நடுவில் ஒவல் அல்லது உருண்டை வடிவத்தில் தட்டி இந்த மாவில் நன்றாகப் பிரட்டி எடுக்க வேண்டும். இந்த கட்லட்டை எண்ணெய்யில் பொரித்து எடுக்காமல் தோசை கல்லில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ஒரு பக்கம் போட்டுச் சிவந்ததும் மறு பக்கம் சிவக்குமாறு எண்ணெய் விட்டு மொறுமொறுவென்று சிவந்தவுடன் எடுத்து விடலாம். இதனால் எண்ணெயும் குடிக்காது. ருசியும் மாறாது.

- சியாமளா



அழகில் எதற்கு அலட்சியம்?

அழகாக இருக்கும் பெண்கள் வாழ்க்கையில் மிக வேகமாக முன்னேறி விடுவார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்ததுதானே. அப்படி இருக்க நீங்கள் இன்னும் ஏன் அழகில் அலட்சியமாக இருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் அழகியாக வேண்டும் என்றில்லை. அழகாகவாவது இருக்கலாமே.

அழகில் உங்களுக்கு என்ன பிரச்னை இருந்தாலும் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை ஆயுர்வேதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு பக்கவிளைவுகள் இல்லாத அழகைத் தர தயாராக இருக்கிறது 'இந்தியன் இன்ஸ்ட்டிடியூஷன் ஆஃப் பியூட்டிதெரபி'. அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற இந்த அழகுப் பயிற்சி நிறுவனத்தில் இயங்கும் பியூட்டி பார்லரில் முகத்துக்கு ஏற்றபடி கூந்தல் அலங்காரம் செய்வது, முக அலங்காரம், சருமப் பராமரிப்பு, கை–கால் அழகு படுத்துதல், ஹேர்கட்ஸ், மணப்பெண் அலங்காரம், மெகந்தி போடுதல், மரு நீக்குதல், தேவையற்ற முடிகளை நீக்குதல் போன்ற அழகில் அத்தனை விஷயங்களையும் சிறப்பாகச் செய்கிறார்கள்.



பெண்களின் முன்னேற்றத்தில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டு அழகுக் கலை பயிற்சி தந்து, அரசாங்க முத்திரையுடன் கூடிய சான்றிதமும் தரப்படுகிறது. இங்கு பயிற்சி பெறுகிறவர்களுக்கு சுயமாகத் தொழில் தொடங்க கடன் வசதி, வேலை வாய்ப்பு மற்றும் லைசென்ஸ் வாங்குவதற்கும் வழிகாட்டப்படுகிறது. இங்கு பயின்ற ஏராளமான பெண்கள் இந்தியாவிலும் வெளிநாட்டிலும் பியூட்டி பார்லர் நடத்தி சுயமாக, கௌரவமாக சம்பாதித்து வருகிறார்கள்.

இதுபற்றி முழு விவரங்களுக்கும், பியூட்டி பார்லர் தொடர்புக்கும்....

M.HAZEENA SYED, A.D.COS,M.D.(A.M.), இயக்குநர்,
இந்தியன் இன்ஸ்ட்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி
6, பைகிராப்ட்ஸ் ரோடு, (2வது மாடி), திருவல்லிக்கேணி, சென்னை – 5.
(கண்ணகி சிலை எதிர் ரோடு), திருவல்லிக்கேணி பேருந்து நிலையம்.
போன் : 8443105, 8442970. செல்போன் : 9840034672.

பாபுவுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார், ரொம்ப இயல்பாய் சொந்த வீட்டில் சொந்தப் பேரனுடன் விளையாடுவது போல.

சியாமளி என்னை முறைத்தாள்.

'நான் என்ன செய்யட்டும்' என்பது போல தோளைக் குலுக்கினேன்.

"பேசுங்க. நாம ரெண்டு பேருமே ஆபீஸ் போகணும்'' என்றாள் அடிக் குரலில் சீற்றமாக.

அருகில் போனேன்.

"அப்பா..."

சியாமளி என் முதுகுக்குப் பின்னால் முறைப்பது புரிந்தது. 'அப்பாவாம்... அப்பா' சொந்த அப்பாவா பாழ் போகிறது.

''என்னதாம்பா நடந்தது? கணேசன் இல்லையா' அங்கே. நீங்க அவன்கிட்டே சொல்லிட்டுத்தானே வந்தீங்க."

"இல்லே. நான் எதுக்கு அவனோட பேசணும். பெத்தவங்கிற முறையில எனக்கு என்ன மரியாதை வச்சிருக்கான்...'' என்றார் கோபித்த குரலில்.



நண்பனின் அப்பா

"அதுக்கு இல்லைப்பா. நாளைக்கு அவன் என்னை எதுவும் தப்பா நினைச்சுக்கிட்டு..."

முடிக்கவில்லை. வேகமாய் குறுக்கிட்டார்.

"என்னடா செய்வான்? உன் ப்ரெண்ட்ஷிப்பே வேணாம்னு போவானா. போகட்டுமே."

"அதுக்கில்லை... வந்து..." என்றேன் திணறலாக.

"சந்துரு. நான் இங்கே இருக்கறதுல உனக்கு ஏதாச்சும் சிரமமாப்பா?"

அந்தக் கேள்வி அந்த த்வனி. அந்தப் பார்வை. என்னை என்னவோ செய்தது.

சியாமளியைத் திரும்பிப் பார்க்கவே இல்லை.

"அதெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லைப்பா. நீங்க கணேசனோட அப்பான்னு எனக்கு எப்பவுமே தோணினதில்லே. எப்ப அவனோட நண்பன்னு உங்க வீட்டுல அடியெடுத்து வைச்சேனோ... அப்ப அம்மா எனக்கும் தட்டு வச்சதும்... நீங்க உங்க தட்டுலேர்ந்து உருளைக்கிழங்கு கறி உனக்கு ரொம்பப் பிடிக்குமான்னு கேட்டு எடுத்துப் போட்டதும்... அப்பவே நான் உங்களுக்கு பெறாத மகன் ஆயிட்டேன்" என்றேன் உணர்வுபூர்வமாய்.

சியாமளி பல்லைக் கடித்துக் கொண்டிருந்தாள். பாசநாடகம் அரங்கேறுகிற தாக்கும். இருக்கட்டும். கவனித்துக் கொள்

ரிஷபன்

கிறேன் என்ற மிரட்டல் பார்வையில் தெரிந்தது.

"என்னால தாங்க முடியலைடா. நிமிஷத்துக்கு நிமிஷம் எதைச் செஞ்சாலும் விமர்சனம். சள்ளுன்னு விழறது. ப்ச்... என்னை ஒரு வேண்டாத சுமை மாதிரி நினைக்கிறான்டா."

இந்த வினாடி அவருக்கு எந்தச் சமாதானமும் தேவையில்லை.

"சரிப்பா. இங்கேயே எங்களோட உங்களுக்குப் பிடிக்கிறவரைக்கும் இருங்க" என்றேன்.

"கடைசி வரைக்கும் இங்கேதான்டா.." என்றார் பாபுவை இழுத்து அணைத்துக் கொண்டு.

சியாமளி என்னைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

"அறிவிருக்கா உங்களுக்கு. அவர்தான் புத்தி கெட்டு சொந்த பையனை விட்டுட்டு இங்கே வந்தார்னா நீங்களும் சேர்ந்துண்டு ஆடறீங்க. ஏதோ பழகின தோஷத்துல அப்பான்னு கூப்பிட்டா. சொந்த அப்பாவா ஆயிர முடியுமா..."

"என்னை என்ன பண்ணச் சொல்றே. வீடு தேடி நம்பிக்கையா வந்து உட்கார்ந்த மனுஷனை போ.. வெளியேன்னு விரட்ட முடியுமா.." என்றேன் படபடப்பாய்.

"சரி. இவர்கிட்டே சொல்ல வேணாம். உங்க நண்பர்கிட்டே பேசலாமே. வந்து அழைச்சுக்கிட்டு போவார்தானே. ஏதாவது சமாதானமாப் பேசி..."

"இது நல்ல ஐடியா..." என்றேன்.

கணேசனை இந்த அளவு எளிதாய் நான் எப்படி நினைத்தேனோ.

ஃபோன் செய்ததும் முதல் கேள்வி அவனுடையதுதான்.

"என்ன... அங்கே வந்து உட்கார்ந்து இருக்காரா"

சரிதான். இவனும் யூகித்திருக்கிறான்.

"ஆமாம். எப்ப வரே. ஏன் அவரைப் போய் சங்கடப்படுத்தறே. வா. வந்து சமாதானம் பண்ணி அழைச்சிண்டு போ."

பிரச்னை தீர்ந்தது என்ற பெருமூச்சுடன் நான் சொல்ல எதிர்முனையில் இறுக்கம்.

"எதுக்கு..."

"என்..ன.. கணேசா..."

"ஒருநாள் அவரை வச்சுண்டு பாரு. நீயே விரட்டிருவே."

"அப்ப... நீ..."

"ஸாரி சந்துரு. அவர் என்னோட அப்பாதான். மறுக்கலே. ஆனா எனக்கும் அவருக்கும் சுத்தமா ஒத்துப் போகாது. உன்னால முடிஞ்சா நீ வச்சுக்க. இல்லே. எது முடியுதோ அதைச் செய்யி. ஐயாம் நாட் கமிங்."

"கணேஷ்... என்னது இது..." என்றேன் நிஜமான அதிர்ச்சியுடன்.

"ஸாரிடா. என்னை கம்பெல் பண்ணாதே."

ஃபோனை வைத்து விட்டான்.

அடப்பாவி, சியாமளிக்கு நான் என்ன பதில் சொல்லப் போகிறேன்.

பாபு வீடு திரும்பியதும் பூஸ்ட் கரைத்துக் கொடுத்திருக்கிறார். ஹோம் வொர்க் முடித்து விட்டானாம். இருவருமாய் கேரம் போர்டு நடுவில் வைத்து ஆடிக் கொண்டிருந்தனர்.

"நீங்க காப்பி சாப்பிட்டாச்சாப்பா"..."

"ஆச்சு. இரு. உனக்குக் கொண்டு வரேன்..."

வழக்கமாய் நான் முன்னால் வந்து விடுவேன். சியாமளி இரண்டு பஸ் மாறி நான் வந்து அரைமணி கழித்து வருவாள். அவள் வரும் வரை காப்பிக்காக காத்திருந்து பழக்கம். "ஏன்... நீங்களே கலந்துக்கக் கூடாதா" என்பாள் பாதி எரிச்சலாய். வீட்டுக்குள் வந்ததும் வேலை ஆரம்பித்து விடுகிறதே என்ற படபடப்பு. எனக்கோ



ஹோட்டல் தோசை போல் மொறு மொறுவென்று வர வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள், தோசை மாவில் ஒரு கையளவு கடலை மாவு போட்டு நன்றாகக் கலந்து, தோசை வார்த்துத் திருப்பிப் போட்டு அதன் மேல் வெண்ணெயோ, நெய்யோ தடவி வைத்துக் கொடுங்கள்.

- வசந்தா கோவிந்தன்.

அவள் கையால் காப்பி சாப்பிடவே ஆசை. குடித்ததும் தெம்பாகி, "நீ நகரு. ராத்திரி என்ன சமையல் பிளான் பண்ணியிருக்கே. சொல்லு. செய்யறேன்" என்பேன். வெறும் சவடால் இல்லை. உடனேயே சமையல் களத்தில் இறங்கி சுடச்சுட ரெடி செய்து விடுவேன்.

''அப்பா சமையல்தான் ரொம்பப் பிடிக்கும்'' என்பான் பாபு.

இன்று அப்பா காபி கலந்து கொண்டு வந்ததும், பிரச்னை பற்றிய கலக்கம் மறைந்து இரவுச் சமையல் பற்றிய குழப்பம் மேலோங்கி விட்டது.

வேறு வழியே இல்லை. சியாமளி வந்ததும், 'மூட் அவுட்' ஆகப் போகிறாள். சமைத்து வைத்து விட்டால் அவளைத் தனியே அழைத்துப் போய் சமாதானப் படுத்த முயற்சி செய்யலாம்.

சியாமளி வருவதற்கு ஏழரை மணி ஆகி விட்டது. 'ஏன் தாமதம்' என்று விசாரிக்க வில்லை. பிளாஸ்க்கில் இருந்த காப்பியைக் கொடுத்தேன்.

"என்ன கணேசன் எப்ப வராராம்'' என்றாள் அடித் தொண்டையில்.

"வருவான். அது இருக்கட்டும். பீன்ஸ் கறி செஞ்சு, கொஞ்சம் ரசம் வச்சுட்டேன். காலைல செஞ்ச சாம்பார் இருக்கு. அப்பளம் பொரிச்சுரவா" என்றேன்.

"அப்ப... கணேசன் வரப் போறதில்லே. அதானே..."

சியாமளியின் புத்திசாலித்தனம் பற்றி எனக்கு எப்போதுமே சந்தேகம் கிடையாது. அது மீண்டும் இப்போது நிரூபணம் ஆனது.

"சியாம்... ப்ளீஸ்... நான் சொல்றதைக் கேளேன்..." என்றேன் கெஞ்சலாக.

கையை உதறி விட்டு படுக்கை அறைக் குள் போனாள். கதவு படீரென்று மூடிக் கொண்டது.

அப்பா பாபுவிடம் ஆழ்ந்திருந்தார்.

"தாத்தா. ஏன் எல்லா ராஜாவும் அடுத்த ராஜா கூட சண்டைக்குப் போனாங்க."

"ஈகோதாண்டா."

"ஈகோன்னா?"

"நான் பெரியவனா... நீ பெரியவனான்னு போட்டி. பாவம்.. இதனால அப்பாவி ஜனங்கதான் கஷ்டப்பட்டாங்க. எத்தனை உயிர் நஷ்டம். பொருள் நஷ்டம்."

''அதனாலதான் புத்தர் அன்புதான் பெஸ்ட்னு சொன்னாரா தாத்தா."

"ஆமாண்டா கண்ணா."

என்னைப் பார்த்ததும் அவர் முகம் மேலும் பளீரிட்டது.

''பாரேன். எத்தனை புத்திசாலியா இருக்கான். பளிச் பளிச்சுனு பேசறான்."

''அப்படியே அவன் அம்மாதான்'' என்றேன்.

"பாவம். அவளுக்கும் எத்தனை சிரமம். ஆபீஸ்லயும் வேலை செஞ்சுட்டு, வீட்டுக்கும் வந்து வேலை. அலுப்பாயிரும்" என்றார்.

''இன்னிக்கு ஒரே தலைவலியாம்...'' என்றேன் முன்னெச்சரிக்கையாய்.

"நான் வேணா மார்னிங் சமையலைக் கவனிச்சுக்கவா. அவளும் அரக்க பரக்க எழுந்துக்க வேணாம்" என்றார்.

''என்னப்பா இது. நீங்க எதுக்கு...'' என்றேன் தர்ம சங்கடமாய்.

"பேசாம இரு. உறவு கொண்டாட மட்டும் உரிமை. கஷ்டத்தைப் பகிர்ந்துக்க இல்லையா. நாளைக்கு காலைலேர்ந்து என் டியூட்டி. ஸண்டே வேணும்னா... அவ பார்த்துக்கட்டும். சரியா...'' என்றார் அழுத்தமாய்.

'மேஜிக் டச்' போல மாற்றங்கள் நிகழ ஆரம்பித்தன. வாரம் ஆறு நாட்களும் காலை வேளைச் சமையல், பாபுவின் படிப்பு, பால் கார்டு புதுப்பித்தல், ஈபி கார்டு பணம்

பயத்தம் பருப்பு மசியல் செய்ய, வெந்த பருப்பு மொத்தையாக இருந்தால் நன்றாக இருக்காது. எனவே குக்கரில் பயத்தம் பருப்பு வேகவைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி தண்ணீர்க் குறைவாக வைத்தால் பருப்பு ஒட்டாமல் வரும். வெந்த பிறகு நீர் விட்டுக் கரைத்து விட்டால் தனித்தனியாகி மசியலும் நன்றாக வரும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



கட்டுதல் என்று அப்பாவின் ஆளுகையில் வீடு இடம் பெயர்ந்தது.

முகத்தைத் தூக்கிக் கொண்டிருந்த சியாமளிக்கும் இந்த மாற்றங்கள் நிறைய கற்றுக் கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

அவளே அப்பாவை உரிமையுடன் ஏவினாள். அவளே தைலம் வாங்கிக் கொண்டு வந்து சூடு பறக்கத் தேய்த்து விட்டாள். மிக அழகியதான உறவு மிக இயல்பாய் மலர்ந்து கொண்டு மணம் பரப்பியது.

ஒரு மாதம் விளையாட்டுப் போல ஓடியது. ஞாயிறு வந்தால் ஏதேனும் ஒரு வெளியிடம் என்று சேர்ந்து போய் விடு முறையை அனுபவித்தோம்.

''ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்குப்பா'' என்றேன்.

மிக நெகிழ்ந்திருந்தேன். எங்களுக்குள் போன மாதம் வரை எத்தனை பூசல்கள் மன அளவில். விலகல். படுத்ததும் சிண்டல் கூட இல்லாமல் தூங்கிப் போன நாட்கள். அவளை மனைவியாய்... ஏன் ஒரு மனுஷியாய்க் கூட பார்க்க முடியாமல் பார்க்கவும் விரும்பாமல் முனகிக் கொண்ட மனசு.

அவளும் இதுபோலவே உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அப்பாவை அவள் மிக நேசிப்பாய் பார்த்தாள்.

அப்பா நிதானமாய் தன் துணிகளைக் கைப் பையில் திணித்துக் கொண்டிருந்தார்.

"சாப்பாடு ஆனதும் நான் கிளம்பணும்" என்றார்.

"எ...ன்னப்பா..." என்றோம் இருவருமே



தக்காளிப் பச்சடி, கீரை மசியல் செய்யும் போது கடுகுக்குப் பதில் சீரகத்தைத் தாளித்தால் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். சுமதி

திடுக்கிட்டு.

சிரித்தார்.

"பாவம்டா கணேசன்... அவனுக்கும் என்னைப் பிரிஞ்சு இருக்கறதுல சிரமம். ஏதோ... எனக்காக என் வேண்டுகோளுக்காக. அதைவிட தன்னோட நட்புக்காக சொந்த அப்பாவையே விட்டுக் கொடுத்தானே. இந்த ஒரு மாசமா..."

என்ன சொல்கிறார்?

"உங்க ரெண்டு பேருக்கும் அடிக்கடி மனக்கசப்பு... பிரச்னைன்னு புரிஞ்சதும் ஆடிப் போயிட்டான். என்னப்பா பண்றதுன்னு கேட்டான்... நான்தான் ஐடியா கொடுத்தேன். என்கிட்டே விட்டுருன்னு..."

இருவரும் திகைப்பும் வியப்புமாய் அவரைப் பார்த்தோம்.

"அம்மா சியாமளி. என்னைப் போலவே தான் சந்துருவோட அப்பாவும். அதான் உன்னோட மாமனாரும். தனியா இருக்கறதுல தப்பில்லே. அதுக்காக உறவுகளை உதறிட்டு தனியாப் போறது விவேகம் இல்லே. உன் விருப்பத்துக்காக சந்துரு அவன் அப்பாவை எத்தனை நாள் தம்பிகிட்டேயே விட்டு வச்சிருப்பான். நடுவுல இங்கேயும் அழைச்சுக்கிட்டு வாங்கோ. எங்களுக்கு இந்தப் பாசம்... சீராட்டல் வேண்டியிருக்கேம்மா. சட்டுனு மனசை திடப்படுத்திக்க நாம சன்யாசி இல்லியே..."

வந்த தினத்திலேயே இந்த அறிவுரையை சொல்லியிருந்தால் சியாமளி நிராகரித்து அவரையும் விரட்டியிருப்பாள். ஆனால் இன்று–

"ஸாரிப்பா..."

"ஸாரி எல்லாம் எதுக்கு? நாம எப்பவுமே ஒருவிதத்துல குழந்தைத்தனத்தோடதாம்மா இருக்கோம். எந்தத் தகப்பனும் அதனால தான் நிரந்தரமா கோபிச்சுக்கிறது இல்லே..."

பாபு சட்டென்று அவரைப் பற்றிக் கொண்டான்.

"தாத்தா... நீங்க இனிமே வர மாட்டீங்களா..."

குரலில் திணறல்.

"வருவேன்டா. எனக்கும் சொந்த வீட்டுல சில ஈகோ இருந்தது. இப்ப இங்கே இருந்த ஒரு மாசத்துல அது புரிஞ்சிருக்கு. எனக்கும்தான் பாடம் கிடைச்சிருக்கு. வேற இடம்னு அனுசரிக்கப் போன எனக்கு, அங்கே போயும் அதே அனுசரணை மனசுல வாய்க்குமே."

எங்களுக்குள் சட்டென்று ஒரு மலர்ச்சி பற்றிக் கொண்டது.

உடல் பருமன் பலவிதமான நோய்கள் உண்டாக அடிப்படைக் காரணமாகிறது. எடை கூடுவதால் முழங்கால்வலி, வீக்கம், தேய்வு ஏற்பட்டு நடக்க முடியாமல் போகிறது. கொழுப்புச் சத்து அதிகமாவதால் இரத்தக் கொதிப்பு, மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுகின்றன. உடல் நிறை கூடுவதால் உடல் உறுப்புகள் சரியாக இயங்க முடியாமல் போய் நீரிழிவு மலட்டுத்தன்மை போன்ற நோய்கள் ஏற்படக் கூடும். இத்தனை நோய்கள் உருவாகக் காரணமாய் உள்ள, உடல் பருமனைக் குறைப்பது எப்படி என மருத்துவர்கள் மூன்று கோணங்களில் ஆராய்ந்து வழி வகுக்கின்றனர்...

அளவான உடல்

திருமதி. வந்தனா லூத்ரா - (வி.எல்.சி.சி-வந்தனா லூத்ரா கர்ல்ஸ் அன்ட் கர்வ்ஸ்)

பெண்களுக்கு உடல் எடை கூடி உடலின் அழகும், வனப்பும் மறைவதற்கு நான்கு காரணங்கள் உள்ளன. உணவு முறை, உடலுழைப்பு, ஹார்மோன் சுரக்கும் முறை, பரம்பரை ஆகியவையே இவைகள். இவற்றை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.


• வந்தனா லூத்ரா

உணவு முறை:

பெண்கள் பெரும்பாலும் எடை கூடுவதற்கு முக்கியமான காரணம் உணவினை சரியான வகையில் சாப்பிடாததே யாகும். 'டயட்'டில் இருக்கிறேன் என பல உணவுகளை ஒதுக்கி உடல் தளர்ந்து போவதால் எந்தப் பயனும் இல்லை. ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகிற்கு, நாள் முழுவதும் அவர்கள் செய்யும் வேலைக்கேற்ப உணவில் மாறுதல்கள் ஏற்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ வழி செய்ய வேண்டும்.

தினமும் ஒரே வகையான உணவைச் சாப்பிடச் சொன்னால் பத்தே நாட்களில் அலுத்துப் போய் 'டயட்'டிலிருப்பதை விட்டுவிடுவார்கள். 'டயட்' என்பது உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, அனைவருமே பின்பற்ற வேண்டிய ஒன்று.

வேளை கெட்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவது தவறு. இடை உணவு மற்றும் 'ஜங்க் ஃபுட்' எனப்படும் உணவு வகைகளை-பீட்ஸா, பர்கர், சாட் வகைகள் முதலியவற்றைத்- தவிர்க்க வேண்டும். அதற்காக முற்றிலும் நிறுத்த வேண்டியதில்லை. இவற்றை உண்பதையும், வெளியே ஹோட்டல்களில் சாப்பிடுவதையும் தினசரி நடவடிக்கையாக்காமல் எப்போதாவது ஒருமுறை என்று திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மாவுச்சத்து நிறைந்த அரிசி, சப்பாத்தி முதலிய உணவுகளை குறைந்த அளவில் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முதல்

• மத்ஸ்யாசனம்


நான்கு தேக்கரண்டி எண்ணெய்க்கு மேல் ஒருவர் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை, வெண்ணெய், நெய், இனிப்பு வகைகளை நிறுத்தி விடுவது நல்லது. பச்சைக் காய்கறிகளை 'சாலட்' செய்து நிறையச் சாப்பிடலாம். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.



டாக்டர் ஹகீம்

உடல் எடை குறைய சாப்பிட வேண்டிய உணவு வகை –

• தானியங்கள், கேழ்வரகு, கம்பு, ஓட்ஸ், சோளம் முதலியவை.

• துவரம் பருப்பு, பச்சைப் பயறு, உளுந்து முதலியவை

• காய்கறிகளும், பழங்களும் முடிந்த வரையில் தோலுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

லான இருக்கைகள் கூட கிடைக்கின்றன.

வேலைக்குச் சென்றாலும் 'டைப்ரைட்டர்' அல்லது 'கம்ப்யூட்டர்' முன் அமர்ந்த நிலையில் வேலை பார்க்கின்றனர். இவற்றினால் ஆங்காங்கே எடை கூடி சதை போட்டு விடுகிறது. அவர்கள் வாழ்க்கை முறையை எப்படி மாற்றி சுறுசுறுப்பாக அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்று நாங்கள் யோசனை சொல்வோம்–

• தினமும் மாடியில் உள்ள உங்கள் வீட்டிற்கு வர 'லிப்ட்டை' உபயோகிக்காமல் படியேறுங்கள்.

• முடிந்தால் இரவில் பத்து நிமிடங்கள் படியேறி இறங்கி பயிற்சி செய்யுங்கள்.

• தினமும் காலார நடை பழகுங்கள்.

• வெளியே கடைகளுக்குச்

ஆரோக்கியம்



• டாக்டர் ஏ.எஸ். அசோக்குமார்

• முளை கட்டிய பயறு, சாலட் வகைகள். இவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து உடல் கொழுப்பை வெளியேற்றுகிறது.

உடலுழைப்பு:

இந்நாளில் உடலை வளைத்து, சிரமப்பட்டு வேலைகள் செய்ய வேண்டிய அவசியமே ஏற்படுவதில்லை. அனைத்து வீட்டு வேலைகளுக்கும் இயந்திரங்கள் இருக்கின்றன. அநேகம் பேர் நடப்பதோ, சிரமப்பட்டு பேருந்துகளிலோ செல்வதில்லை. இரண்டு அல்லது நான்கு சக்கர வாகனங்களில் பயணிக் கின்றனர்.

சிலர் வீட்டில் அனைத்து வேலைகளுக்கும் ஆட்களை வைத்துக் கொண்டு தொலைக் காட்சி முன் அமர்ந்து பார்த்துக் கொண்டு பொழுதைக் கழிக் கின்றனர். இதற்கெனவாகாக ஸ்பெஷ



• சர்வாங்காசனம்

சென்று சாமான்கள் வாங்கி வந்தால் அவற்றை மற்றவர்கள் துணை கொண்டு எடுத்து வைக்காமல், தானாகவே எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

ஹார்மோன் சுரப்பதில் குறை பாடுகள்:

பெண்மணிகளுக்கு ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில் குறைபாடுகள் ஏற்படும்போது உடல் பருமனாகி விடும். 'தைராய்டு' சுரப்பதில் கோளாறா, பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ் ஏற்பட்டுள்ளதா அல்லது வேறு குறைபாடுகளா என மகப்பேறு மருத்துவர்களிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். சிலருக்கு மன அழுத்தம் காரணமாகக் கூட உடல் பெருக்கும். இங்கு மனோ தத்துவ நிபுணர்களை அணுகி 'கவுன்சலிங்' என்ற முறையில் பேசி மனக் குறைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

யுனானி மருத்துவ முறையில் உடல் பருமனை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம் என விளக்குகிறார் டாக்டர் ஹகீம்

சையத் எம்.எம்.அமீன். (இவர் எஸ்.கே. ஹெர்பல் மெடிக்கல் ஹாஸ்பிடலின் மானேஜிங் டைரக்டர் மற்றும் ஹெர்பல், யுனானி மூலிகை டாக்டர் மருத்துவப் பத்திரிக்கையின் ஆசிரியர்.)

"யுனானி மருத்துவப்படி உடல் பருமன் இரு வகைப்படும். 1) பொதுவாக உடல் பருமனாவது 2) வியாதிகளின் காரணமாக உடல் பருமனாவது. ஒரு இஞ்ச் டேப்பின் உதவியுடன் மார்பளவையும், அடிவயிற்றின் அளவையும் எடுத்துப் பாருங்கள். மார்பளவை விட வயிற்றின் அளவு கூடுதலாக இருந்தால் உடல் பருமன் குறைக்கப்பட வேண்டும் என்று விழித்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவரின் நாடியைப் பிடித்துப் பார்த்து உஷ்ண தேகமா? குளிர்ந்த தேகமா? வாயு தேகமா? என அறிந்து கொள்ளலாம். வாயு தேகமானவர்களுக்கு எடை அதிகமாக இருக்கும். இவர்கள் பட்டினி கிடந்தால் மேலும் உடலில் வாயு அதிகரிக்கும். இவர்கள் முருங்கைக்காய், கீரை, உருளைக் கிழங்கு மற்றும் அசைவ உணவில் சிலவற்றை ஒதுக்க வேண்டும். குளிர்ந்த தேகமுடையவர்கள் 'சைனஸ்' வியாதியால் அவதியுற்றால் அவர்களுக்கும் உடல் எடை அதிகரிக்கும். அதற்கான மருத்துவம் அளித்தால் எடை குறையும். உஷ்ண தேகவாகுடையோர்க்கு மாதவிடாய் சீராக இல்லாது போனால் உடல் எடை கூடும். இந்த மாதவிடாய் கோளாற்றை உள்ளுக்கு மருந்து அளித்தும், மூலிகை எண்ணெய் தேய்த்து 'மசாஜ்' செய்தும், மூலிகை ஆவி குளியல் மூலமும் சரியாக்கலாம்.

உணவினைப் பொறுத்தவரை யுனானி புத்தகங்களில் கூறியுள்ளதாவது ஒருவர் அரை வயிறு நிரம்பும் வரை உணவு உண்ண வேண்டும். மீதமுள்ள கால் வயிற்றளவிற்குத் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். கால் வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். இதுவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழியாகும்.

உண்ணும் உணவினை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். ஒருவர் சுமார் 1250 கலோரி அளவு உணவு சாப்பிட்டால் 1750 கலோரி செலவாகும் அளவு வேலை செய்ய வேண்டும். உணவில் ஐந்து பொருட்களை ஒதுக்கி விடுவது உடல் பருமன் குறைய வழி வகுக்கும். அவை இனிப்பு வகைகள், சர்க்கரை, எண்ணெயில் பொரித்த உணவு, கார்பனேட்டட் குளிர் பானங்கள், தேங்காய் மற்றும் இளநீர்.

தினமும் சீரகம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த நீர் அருந்துவது உடல் எடை குறைய வழி செய்யும்.

யுனானி முறையில் எடையைக் குறைக்க அளிக்கும் சிகிச்சை முறை:

முதலில் உடல் எடை, உயரம் மற்றும் உடல் சுற்றளவுகள் பார்க்கப்படும். முதல் கட்டமாக 'சைக்ளிங்' பயிற்சி உடல் சூடேற செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு கால் பாதத்தில் 'மூலிகை பேஸ்ட்' தடவி 'த்ரெட் மில்' மிஷின் மேல் நடக்க வேண்டும். இதனால் இரத்தக் குழாய்களில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கள் கரையும். அதன் பிறகு 'டர்கிஷ் பாத்' என்ற மூலிகை நீராவிக் குளியல் எடுத்துக் கொண்டால் கரைந்த கொழுப்பு நீர்த்து வியர்வையாக வெளி வரும்.

பிறகு யுனானி முறைப்படி உடலில் சில இடங்களில் அழுத்தம் தந்து மசாஜ் செய்யப்படும். இதனால் சேர்ந்துள்ள கொழுப்பு உடல் முழுதும் பரவும். இவையனைத்தையும் ஒன்றரை மணி நேர கால அளவில் செய்து கொள்ளலாம்.

வாரமொருமுறை அல்லது பத்து நாட்களுக்கொருமுறை என பத்து முறைகளில் உடல் இளைக்க சிகிச்சை தரப்படும். ஒவ்வொரு முறையிலும் உடல் இளைத்து எடை குறைந்து கொண்டே வரும். தொய்ந்து போகும் பகுதி மூலிகை எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்யப்படும்.

உணவில் ஐந்து பொருட்கள் மட்டும் ஒதுக்குமாறு எடுத்துரைப்போம். அப்படியே சாப்பிட நேர்ந்தால், உடனே வெந்நீர் அருந்தி விட வேண்டும்.

உடல் பருமனை யோகாசனப் பயிற்சிகள் மூலம் எவ்வாறு குறைக்கலாம் என விவரிக்கிறார் டாக்டர் ஏ.எஸ். அசோக் குமார். (இவர் இந்தியன் ஸ்கூல் ஆப் யோகாவின் டைரக்டர்)

பெண்களுக்கு உடற் பருமன் பின்வரும் சில



தயிர் வடை தாம்பாளத்தில் ஊறவைத்தாயிற்றா? மேலும் சுவையூட்ட இரண்டு பிடி உருளைக் கிழங்கு, நேந்திரங்காய், வாழைக்காய், சேனை சிப்ஸ் ஒன்றிரண்டாக பொடித்துத் தூவ தயிர் வடை 'டாப்'பாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

காரணங்களால் ஏற்படலாம்.

• தைராய்டு சுரப்பி சரியாக இயங்காத நிலை.

• நீரிழிவு நோய் ஏற்படப்போகும்போது இன்சுலின் சரியாக சுரக்காத நிலை.

• உடலுக்கு எந்தப் பயிற்சியோ, வேலையோ தராமல் சோம்பியிருக்கும் நிலை.

• இரத்த சோகை ஏற்பட்டிருக்கும் நிலை.

• 'இடைத்தீனி இடையைப் பெருக்கும்' என்பதை மறந்து நொறுக்குத்தீனி, ப்ரிட்ஜ் விருந்து எடுத்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கும்போது உடல் பெருக்கும்.

• சாப்பாடு சாப்பிட்ட உடனே இனிப்பு வகைகளைச் சாப்பிடுவது மிகவும் கெடுதல்.

இவ்வாறு உடலைப் பெருக்க விடுவதால் நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு நோய், ஜீரணக் கோளாறு, சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படும். பகலில் தூங்கத் தோன்றும். பகலிலும் இரவிலும் உறங்கும் போது குறட்டை தோன்றும். வேலைகளைத் தள்ளிப்போடும் மனோ பாவம் ஏற்படும்.

உடற் பருமனைக் குறைக்க யோகாசனப் பயிற்சிகள் அர்த்த ஹாலாசனம், பவன முக்தா சனம், நௌகாசனம், சர்வாங்காசனம், ஹாலா சனம், மத்ஸ்யாசனம், புஜங்காசனம், சலபா சனம், மகராசனம், தனுராசனம், சவாசனம் என பல ஆசனங்கள் உள்ளன. இவற்றை ஒரு நல்ல யோகாசனப் பயிற்சியாளரின் மேற்பார் வையில் கற்றுக் கொண்டு செய்வதால் நல்ல பலனை அடையலாம். இவை அனைத்தையும் செய்ய முடியாதவர்கள் தினமும் இருபது நிமி டங்களில் சர்வாங்காசனமும், அதற்கு மாற்று ஆசனமான மத்ஸ்யாசனமும் செய்தால் கூட நல்ல பலனை பெறலாம். மூச்சுப் பயிற்சியைப் பொறுத்த வரை சென்ற இதழில் குறிப்பிட் டுள்ள யோகி முறை சுவாசப் பிராணாயாமம் செய்வதே சிறந்தது.

நல்ல யோகாசன பயிற்சியாளர் அல்லது ஆசானின் மேற்பார்வையில் மட்டுமே செய்ய வேண்டிய பயிற்சி வாமன தௌதி கிரியை இதனைத் தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் செய் வதால் எடை ஐந்து கிலோ வரை கூட குறைந்து விடும். தேவையற்ற பசி போய்விடும். ஆனால் இதனை தானாக கட்டாயம் செய்யக் கூடாது.

ஐந்து அல்லது ஆறு தம்ளர் உப்பு கலந்த சுடுநீரை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வாந்தி செய்யும் இம்முறை நரம்பு மண்டலத்தின் உச்சி மையத்தைத் தூண்டுகிறது. இது நம் உடலின் அனைத்து உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தி நோய்களை நீக்கி உடல் எடையைக் குறைக்கிறது. நரம்பு மண்டலம் இதில் தூண்டப்படுவதால் சரியான முறையை ஆசானிடம் கற்றபின்புதான் செய்ய வேண்டும்.

சர்வாங்காசனம்

ஆசனங்களின் அரசன் சிரசாசனம். அதுபோல் ஆசனங்களின் அரசி சர்வாங்கா சனம். சர்வாங்காசனம் செய்வதால் உடல் முழுதும் பெறும் பலன்கள் அளவிலடங் காதவை. உடல் எடையையும் இந்த ஆசனம் செய்வதால் குறைக்கலாம். இதனையும் யோகா சன ஆசிரியர் மூலமாகக் கற்றே செய்ய வேண்டும். கண்டிப்பாக.

செய்முறை:

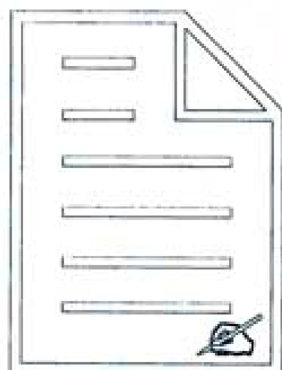
1. விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்துப் படுக்கவும்.

2. கால்களை 90°க்கு உயர்த்தவும். இப் போது உள்ளங்கைகளை அழுத்தி இடுப்பை பூமியிலிருந்து உயர்த்தி கால்களை பூமியை நோக்கி முன்புறமாகக் கொண்டு வரவும்.

3. கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகளால் இடுப்பைப் பிடித்து கால்களை 90°க்கு உயர்த்த வேண்டும். உடம்பும் கால்களும் ஒரே நேர்க்

ஒரு புதிய/பழைய கம்பெனியின் பங்குகளை வாங்க ஒரு குறிப்பிட்ட ஃபார்மில் நம் பெயர், விலாசம் போன்ற விவரங்களை எழுதி கையொப்பம் இட்டு அதை அதற்குண்டான வங்கியில் சமர்ப்பிக்கிறோம். அப்படி சமர்ப்பிக்கு முன், அந்த ஃபார்மின் நகல் ஒன்றை எடுத்து வைத்துக் கொள்வது நலம். ஏனெனில், சில வருடங்கள் கழித்து, அந்தப் பங்குகளை நாம் விற்க முற்படும் போது, நாம் முதலில் போட்ட கையொப்பமும், ஷேர் டிரான்ஸ்பர் ஃபார்மில் போட்டிருக்கும் கையொப்பமும் வேறுபட்டால், அதைச் சரிசெய்ய நாம் மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும்.

– ஆர். பாண்டுரங்கன்.



புளி சாஸ்



பேல்பூரி செய்யும் போது முட்டை பொரி, மைதா பூரி (சிறியது) ஓமப் பொடி, வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, சென்னா, துருவிய வெங்காயம் இதனுடன் புதிதாகத் துருவிய காரட் அல்லது துருவிய வெள்ளரி சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். கண்டிப்பாக கொத்து மல்லியைத் தூவ வேண்டும்.

இந்த பேல்பூரிக்கு மேலே விடும் 'புளி சாஸ்' செய்ய இதோ ஒரு புதிய பாணி.

புளி – எலுமிச்சையளவு, சாம்பார்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன், உப்பு – தேவையான அளவு, பேரிச்சம்பழம் – 8, பச்சை மிளகாய் – 4, இஞ்சி – 1 துண்டு, தக்காளி சாஸ் – 4 டீஸ்பூன், (அ) தக்காளி கூழ் – அரைகப்.

செய்முறை : புளியை நீர்க்கக் கரைத்து, அதனுடன் சாம்பார்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். அதற்குள் கொட்டை நீக்கிய பேரிச்சம்பழத்துடன், பச்சை மிளகாய், தோல் நீக்கிய இஞ்சியையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். புளி வாசனை போன பிறகு இந்த அரைத்த விழுதை புளித் தண்ணீருடன் கலந்து மேலும் ஐந்து நிமிடம் கொதித்து கெட்டி பதத்திற்கு வந்ததும், தக்காளிப் பழம் இருந்தால் இரண்டு பழத்தை மிக்ஸியில் கூழாக்கி இந்த சாஸில் சேர்க்கலாம். இல்லாவிடில் கடையில் வாங்கும் 'டொமேட்டோ சாஸ்'ஸில் 4 டீஸ்பூன் சாஸை அதனுடன் கலந்து, கொத்துமல்லித் தூவி இறக்கலாம். இந்த 'புளி சாஸ்' பேல்பூரிக்கு தொட்டுக் கொள்ள பிரமாதமாக இருக்கும். – சியாமளா

கோட்டில் வரும்படி உடல்பளுவை தோள் பட்டைகளில் வைத்துச் சரி செய்ய வேண்டும். கை முட்டிகள் தரை மீது இருக்க வேண்டும்.

4. 50 அல்லது 100 எண்ணிக்கைகள் அப்படியே ஆடாமல் இருக்க வேண்டும். கண்கள் திறந்து கால் விரல்களைப் பார்க்க வேண்டும்.

5. கால்களை பூமியை நோக்கிப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து முதுகிலுள்ள கையைப் பிரித்து விரிப்பின் மீது மெதுவாக முதுகை வைத்துப் படுத்து கால்களை விரிப்பின் மீது வைக்கவேண்டும்.

6. சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு திரும்பவும் செய்ய வேண்டும். இரண்டு முறை செய்துவிட்டு சவாசனத்திற்கு வரவேண்டும்.

குறிப்புகள்:

1. படுத்து இடுப்பை பூமியிலிருந்து உயர்த்த முடியாதவர்கள் தலையணை உதவியுடன் செய்யலாம்.

2. அதிக இரத்த அழுத்தம், இருதயக் கோளாறு, தீவிரமான கண் கோளாறுகள், காதுவலி, முதுகுத்தண்டு கோளாறுகள் மற்றும் கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

3. இவர்கள் இந்த ஆசனத்திற்குப் பதிலாக விபரீத கரணி ஆசனம் செய்யலாம்.

4. இந்த ஆசனத்தை வடக்கே தலை வைத்துச் செய்வது நன்மை பயக்கும்.

மத்ச்யாசனம்:

1. விரிப்பின் மீது அமர்ந்து கால்களை மடக்கி பத்மாசனம் அல்லது அர்த்த பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனம் செய்ய வேண்டும்.

2. மெதுவாக விரிப்பின் மீது கைகளை ஊன்றி படுக்க வேண்டும்.

3. உள்ளங்கைகளை காதுகளுக்குப் பக்கத்தில் விரல்களை தோள் பட்டையை நோக்கியபடி வைக்க வேண்டும்.

4. உள்ளங்கைகள், இடுப்பு ஆகியவற்றை அழுத்தி, உடம்பை தலையுடன் பூமியிலிருந்து உயர்த்த வேண்டும். உடன் தலையை கீழ்நோக்கி திருப்பி உச்சந்தலையை பூமியின் மீது படிய வைக்க வேண்டும்.

5. கைகளை மெதுவாக பிரித்து எடுத்து கால் தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும். கைமுட்டிகள் தரைமீது விரைப்பு இன்றி வைக்க வேண்டும். முடிந்தால் கால்கட்டை விரல்கள் இறுகப்பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

6. 50 அல்லது 100 எண்ணிக்கையில் அப்படியே இருக்க வேண்டும்.

7. திரும்பவும் கைவிரல்களைப் பிரித்து காதுகளுக்குப் பக்கத்தில் வைத்து ஊன்றி தலையை உயர்த்தி நீட்டி தோள்பட்டை தலை ஆகியவற்றை விரிப்பின் மீது வைக்கவேண்டும். கால்களைப் பிரித்து சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

குறிப்புகள்:

1. ஆரம்ப நிலையில் கைகளை தலைக்குப் பக்கத்தில் வைத்துப் பழகவும்.

2. கால்களை மடிக்க முடியாதவர்கள் கால்களை நீட்டி வைத்தும் பழகலாம். தவறில்லை.

3. தலையணையை முதுகுக்குக் கீழ் வைத்துப் பழகுவது சுலபமாகும்.

4. வடக்கு திசை நோக்கி அமர்ந்து இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

பேட்டி, தொகுப்பு: **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**



சோனா.மணி
மொழி, மயிலாடு
துறை.

அன்புச் சகோதரிக்கு,
(அழைக்கலாந்தானே!)

நாள் கிழமைகளில், 'முன்னேற்பாடாக இருக்கிறேன் பேர் வழி' என்று நம் சகோதரிகள் நடந்து கொள்வது ரொம்ப அதீதமாக இருக்கிறது. சமீபத்தில் பொங்கல் வந்ததல்லவா? எங்கள் பகுதியில் (எல்லாப் பகுதிகளிலும் இப்படித்தான்) சிலர் முதல் நாள் இரவே கலர் கோலத்தைப் போட்டு வைத்தனர். இன்னும் சிலர் மறுநாள் சமையலுக்கு காய்கறிகளை நறுக்கி ஃப்ரிட்ஜில் பத்திரப் படுத்தினர். இத்யாதி... இத்யாதி. காலையில் எழுந்து எல்லா வேலைகளையும் (?) முடித்துக் கொண்டு அந்த 21'இன்ச் பெட்டியின் முன் ஆஜர். விட்டால் பொங்கலை போகி அன்றும் மாட்டுப் பொங்கலை பொங்கல் அன்றும் கொண்டாடி விடுவர் போல் உள்ளது. ஓரளவிற்கு முன்னேற்பாடு, ஒத்துக் கொள்ளலாம். ஒரேயடியாக முன்னேற்பாடு கொஞ்சம் ஓவர்தானே! இது பற்றி தாங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

உங்கள் கடிதத்தைப் பார்த்துச் சிரிப்புத்தான் வந்தது. நம்ப பெண்கள் இப்படித்தான் செய்கிறார்கள், என்ன செய்ய? சில வழக்கங்களைப் பெரியவர்கள் ஏதோ சில காரணங்களுக்காக அமைத்தார்கள். மார்கழி மாத அதிகாலை கோலம் ஓசோன், உடற்பயிற்சி, கை கண்ணுக்கு நல்ல பயிற்சி இத்யாதிகள்... இப்படி நிறைய உங்களுக்கே தெரியும். ஆனால் நல்ல காரணத்திற்காக ஏற்படுத்திய வழக்கம் சௌகர்யத்திற்காக மாறும் போது காரணம் 'கந்தரகோளமாக' ஆகி விடுகிறது, என்ன செய்ய?

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி வரலக்ஷ்மி நோன்பிற்கு வெள்ளிக் கிழமை காலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் வேலையாகாது என்று வியாழக்கிழமையே எண்ணெய்க் குளியலை முடித்து விடுவார். மறுநாள் வெறும் குளியல்தான்! இப்படி நிறைய சொல்லலாம்.

டி.வி. பெட்டிக்கு முன்னாடி உட்காருவதற்காக என்று வரும்போது 'வேண்டாமே' எனத் தோன்றலாம். ஆனால் வேலைக்குச் செல்லும் சகோதரிகள் முதல் நாளே காய்கறி அரிந்து வைத்துக் கொண்டால்தான் மறுநாள் (அதி)காலை சமையலை முடித்து விட்டு ஆபீஸுக்கு ஓட முடியும். வேலைக்குப் போகவில்லையென்றால் கூட ஏழு மணிக்கு டிபன், சாப்பாடு என அனைத்தையும் முடித்து கணவன், குழந்தைகளை அனுப்ப வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்களும் இருக்கிறார்களே!

எதிலுமே ரொம்ப அதீதமாக இல்லாமல், மாற்றங்களைக் கூட நியாயமான காரணங்களுக்காகச் செய்தால் அதற்குச் சரியென்று போக வேண்டியதுதான்.



யமுனா சின்னையன்,
நெய்வேலி – 3.

மனதை உறுத்திக் கொண்டிருக்கும் (ஒரு வருடமாக) விஷயத்தைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள ஆசைப்படும் வாசகி. ஒரு பத்திரிகையில் ஒரு தலைப்பில் வாசகிகளிடம் கேட்டிருந்தார்கள். வெளியிடப்படும் கடிதங்களுக்குத் தக்க

சன்மானம் வழங்கப்படும் எனவும் போட்டிருக்கின் றார்கள். பத்திரிகை வந்தது. நான் எழுதியது இடம்பெற் றிருந்தது. சந்தோஷப்பட்டது உண்மை. ஆனால் சன்மானம் கிடைக்கவில்லை. ரிப்ளை கார்டு போட்டுக் கேட்டேன். என் விலாசம் எழுதிய கார்டு எனக்கு வந்து சேரவில்லை. இது ஏன்? உங்களை மனம் திறந்து கேட்கிறேன். இதுபோல் ஏன் நடந்து கொள் கிறார்கள்? எனக்கு அந்தப் பத்திரிகையின் ஒரு பிரதி கூட அனுப்ப வில்லை.

ஒருமுறை திரு. சாவி அவர்கள் கேள்வி—பதிலில் எழுதியிருந்தது ஞாபகத் திற்கு வருகிறது. கேள்வி : "ஒரு பத்திரிகை நடத்த என்ன செய்ய வேண்டும்?" பதில் : "நிறைய பாவம் செய்திருக்க வேண்டும்!" அவர் அப்படி எழுதியிருந்ததற் குக் காரணம் ஒரு பத்திரிகை நடத்துவது மிக மிகச் சிரமமான விஷயம் என் பதால்தான். அதிலுள்ள சிரமங்கள் பத்திரிகைத் துறையில் இருப்பவர்களே அறி வார்கள்.

நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள பத்திரிகையும் (பெயரை எடுத்து விட்டேன்.) அப்படி மிகவும் சிரமத்தில் இருக்கும் பத்திரிகையே. எத்தனை சிரமங்களை அவர் படுகிறார் என்பதனை நான் அறிவேன். அத்தனையையும் மீறி அவர் நடத்துவதைப் பார்க்கும் போது அவரைப் பார்த்து வியக்கத்தான் தோன்றுகிறது.



அன்புச் சகோதரியே, வளர்ந்து வரும் பத்திரிகைகளில் இது போன்ற குறைகள் இருக்குமானால் அதைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள். இது அவர்கள் வேண்டுமென்றே செய்வது அல்ல. உங்கள் எழுத்தை அச்சில் பார்த்த மகிழ்ச்சியில் அவர்களுக்கு நன்றிக் கடிதம் எழுதுங்கள். பல சிரமங்களுக்கு இடையே எழுத்தாணியைக்

சகோதரிகளுடன் உரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

கையில் பிடித்திருக்கும் அவர்களுக்கு உங்கள் கடிதமே பெரிதும் 'டானிக்'காக இருக்கும்.

பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்காக எழுதும் தாங்கள் ஒரு விஷயத்தை மட்டும் மறந்தது ஏன்?

சில மாதங்களுக்கு முன் நட்பு வட்டம் பகுதியில் கணவன் - மனைவி (தாம்பத்தியம் குறித்து) சந்தேகங்களை இரண்டு மாதமாக படித்தேன். பரவாயில்லையே இதற்கான கேள்வி-பதில்தான் இதுவரை வெளியாகவில்லை. இப்பொழுதாவது வந்ததே என்று எண்ணியிருந்த எங்களுக்கு மீண்டும் ஏமாற்றம். அடுத்த மாதத்திலிருந்து அக் குறிப்பைக் காணவில்லை. அது ஏன் சகோதரி?

விஜய் டீ.வி.யில் செக்ஸ் பிரச்னைகள் ஒளிபரப்பினாலும் அதில் ஆண்கள்தான் சந்தேகங்களைக் கேட்டுத் தெளிவடைகிறார்கள். பெண்கள் ஃபோன் பண்ண வேண் டும் என்று நினைத்தாலும் வீட்டில் மாமியார், மாமனார், கணவர், குழந்தைகள் என எல்லோரும் இருப்பதாலும், மனக சங்கடப்படுவதாலும் செய்வதில்லை.

இவற்றையெல்லாம் வீட்டிலிருக்கும் பெண்கள் யாரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது? சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்.

இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கும் நீங்களே பெயர், முகவரியை எழுத வில்லை பார்த்தீர்களா? தாம்பத்தியம் பற்றித்தான் எழுதினோமே தவிர நீங்கள் சொல்லும் 'உறவு' பற்றி எழுதவில்லையே, அது போகட்டும்.

திருமண உறவுகள் பற்றிய கேள்வி பதில் என்பது சரியான நோக்கத்திற்காக ஆரம்பித்தாலும் அது திசைமாறிப் போய்விட நிறைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு. தவிரவும் இவற்றைப்

பத்திரிகைகளில் படித்து உங்களுக்கே உரிய பிரச்னையை நீங்கள் தீர்த்துக் கொள்வீர்கள் என்றும் சொல்ல முடியாது. ஒரு நல்ல பெண் மருத்துவரிடம் அந்தரங்கமாக அணுகி அவரவர்க்கு உரிய ஐயங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வது சரியாக இருக்கும்.

லதா ஜெயபால், சேலம்.

கடந்த வருடங்களாக, என் மனத்தில் குமுறிக் கொண்டு, ஏன்? நெருஞ்சி முள்ளாக நெருடிக் கொண்டிருக்கும் சில எண்ணங்களை தங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள நினைத்துத்தான் இந்தக் கடிதம்.

தீண்டாமையும், தீண்டத்தகாமையும் அடியோடு ஒழிந்து விட்டன என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கும் இந்த 21ம் நூற்றாண்டில் கூட நிறைய ஜாதிவேறுபாடுகள். எங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் வீட்டில் கொலுவுக்குக் கூப்பிட்டிருந்தார்கள். நாங்களும் போயிருந்தோம். குடிப்பதற்குக் காப்பி கொண்டு வந்து கொடுத்தார்கள். குடித்து விட்டு நாங்கள் குடித்த தம்ளரை எடுத்துக் கொண்டு போன போது, "இப்படியே ஒரு ஓரமாக வைத்து விடுங்கள்" என்று சொல்லி விட்டு, அதன் மீது தண்ணீர் தெளித்து எடுத்துக் கொண்டு போனார்கள். நாங்கள் வாங்கிச் செல்லும் பரிசுப் பொருட்களும், குழந்தைகளின் கையில் கொடுக்கும் பணமும், எந்தத் தண்ணீரும் தெளிக்கப் படாமல் வீட்டினுள்ளே செல்கிறதே, அது மட்டும் எப்படி?

இது மட்டுமில்லை, கோயில்களுக்குள்ளேயே சில பிரிவினரை உள்ளே விடாத கொடுமையும் கூட இன்னும் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தவர் என்னில்லாமல் உயர்ந்த பிரிவினர் எனச் சிலர் இன்னும் தங்களை சொல்லிக் கொண்டுதான் வருகிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட எண்ணம் உடையவர்களை நம்மைப் பொறுத்தவரை நாம் ஒதுக்கி வைப்பது தான் நல்லது. 'ஓ இவர்கள் நம்மை இப்படி நடத்துகிறார்களா, நாம் அவர்கள் வீட்டிற்குப் போகாமல் இருந்து விடுவோம்' என்று இருந்து விடுங்கள். உண்மையான அன்பும், நட்பும் தேவைப்பட்டால் அவர்களே வரட்டுமே!

விஞ்ஞான யுகத்திலும் நிறைய மாற்றங்கள் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. அனைத்தும் வேகமான மாற்றங்கள். இந்தப் புதுயுக வெள்ளத்தில் இவையெல்லாம் விரைவில் காணாமல் போய்விடும், கவலைப்படாதீர்கள்.

ஐ. ஷகீலா, சேலம் – 5.

என் வயது 43. எனக்கு ஒன்றரை வருடத்திற்கு முன் கருப்பையில் கட்டி இருந்ததால் (ஓவரிகளிலும் கட்டி இருந்தது) கருப்பை + ஓவரி எடுத்து விட்டார்கள். பயாப்ஸியில் சாதாரண உதிரக் கட்டி என்று ரிசல்ட் வந்தது. மனதும் உடலும் தேறிவந்த சமயத்தில், தற்போது திடீரென்று ஒரு நாள் ஒரு கால் (வலது) முட்டியில் வலி ஏற்பட்டது. நடக்க முடியவில்லை. தாங்கித்தான் நடக்கிறேன்.

டாக்டர்களிடம் காண்பித்த போது கருப்பை + ஓவரிகளை எடுத்ததால் ஈஸ்ட்ரஜன் குறைந்து விட்டது. அதனால்தான் கால் வலி வருகிறது என்று ஈஸ்ட்ரஜன் மாத்திரைகள் கொடுத்தார்கள். அதைச் சாப்பிட்டால் கேன்ஸர் வரும் என்கிறார்கள். எல்லோருக்கும் வருவதில்லை எங்கேயாவது ஒருசிலருக்குத்தான் வரும்.அதுவும் தொடர்ந்து 5 வருடங்களுக்கு மேல் சாப்பிடுபவர்களுக்குத்தான் என்கிறார்கள்.

ஆனால் டாக்டரோ மெனோபாஸ் முடியும் வரை மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறார்கள். அப்படி சிகிச்சை எடுக்கவில்லை என்றால் 50 வயதிற்கு மேல் வரும் பிரச்னை இப்போதே ஏற்பட்டு விடும் என்று கூறுகிறார்கள்.

எனக்கு மிகவும் பயமாக உள்ளது. தொடர்ந்து மாத்திரை சாப்பிடுவதா? சாப்பிடாமல் இருப்பதா? ஒவ்வொரு சமயம் எனக்கு தற்கொலை முடிவு கூட வருகிறது. என் மனம் நிம்மதி இல்லாமல் தவிக்கிறது.

நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் பயந்து போய் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களின் நீண்ட கடிதம் காட்டுகிறது.

நம்மிடம் உள்ள ஒரு பிரச்னை என்னவென்றால் எதற்கு வேண்டுமானாலும் உடனடியாக நமது கருத்துக்களை வாரி வழங்க ஆரம்



இஞ்சியைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வெயிலில் காயவைத்து இத்துடன் ஏலக்காயை வாணலியில் வறுத்து இரண்டையும் மிக்ஸியில் அரைத்து டீத்தூளில் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் தேவைப்படும் போது பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி டீ சாப்பிட்டால் இஞ்சி ஏலக்காய் சுவையுடன் மணமாக இருக்கும்.

– ஜி. விஜயா.

பித்து விடுவோம். குறிப்பிட்ட நோயா, அதற்கு தனக்குத் தெரிந்த அத்தனை வைத்தியங்களும் வந்து விடும். குழந்தையில்லையா டாக்டர்கள், பரிகாரங்கள் என ஒரு பெரிய லிஸ்ட். நம் கருத்தை யாரும் கேட்காததற்கு முன்னமேயே ஏகப்பட்ட அட்வைஸ். இது எதிராளியை எவ்வளவு குழப்பத்திற்கு ஆளாக்கும் என்பதற்கு இந்தச் சகோதரியின் கடிதமே சாட்சி. (இங்கு வெளியிட்டிருப்பது தவிர அவருடைய நீண்ட கடிதத்தில் மிகவும் வருந்தி எழுதியிருக்கிறார்.)

சகோதரியே, உங்கள் மருத்துவரின் மேல் முழு நம்பிக்கையோடு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு விளக்கம் பெறுங்கள். இவர்கள் சொல்கிறார்கள், அவர்கள் சொல்கிறார்கள் என அத்தனையும் கேட்டு பீதி அடையாதீர்கள்.

மெனோபாஸ் மூட்டுவலி, கழுத்து வலிக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணம் யோகாசனம். உங்கள் ஊரில் இருக்கும் சிறந்த யோகா ஆசானை அணுகிக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இது ஒன்றும் பெரிய பிரச்னையே இல்லை. நல்ல ஆரோக்கியத்தோடு குடும்பம் நடத்துவீர்கள், பயப்பட வேண்டாம்.

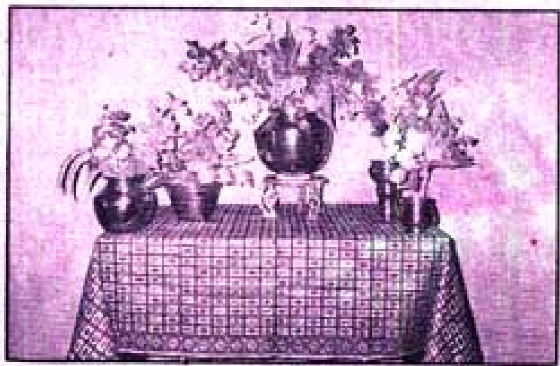
ஜி. வேலம்மாள், கோவை.

'வீட்டிற்குள் வென்று காட்டு' என்கிறார்கள் இப்போது. வீட்டிற்குள் வென்று காட்டுவதென்பது, அவ்வளவு எளிதல்ல. எனக்கு வயது 63 ஆகிறது. சந்தோஷம், துக்கம், கஷ்டம், நஷ்டம், அவமானம் எல்லா அனுபவங்களும் பெற்றாகி விட்டது. எல்லா வகையிலும், எல்லோரிடமும், விட்டுக் கொடுத்து, தூய அன்பே குறிக்கோளாக வாழ்கிறேன், வீட்டிற்குள் வென்று காட்டிட உங்களின் மேலான அறிவுரை தேவை. சொல்வீர்களா? பல சமயங்களில் உங்கள் எழுத்துதான் என்னைத் தூக்கி நிறுத்தியிருக்கிறது.

'வென்று காட்டுவது' என்றால் என்ன அர்த்தம் என நினைக்கிறீர்கள்? குடும்ப வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது என்பது அத்தனையையும் உள்ளடக்கியதுதான். ஒரு வேலைக்குப் போகிறோம் என்றால் அங்கே எல்லாமும் இருக்கும். ஒரு பொருளை வாங்கப் போகிறோம். அங்கேயும் பல அனுபவங்கள் ஏற்படுகின்றன. வாழ்க்கை என்று வந்து விட்டாலே ஒவ்வொரு நிமிடமும் நீங்கள் சொல்கின்ற சந்தோஷம், இன்பம், துன்பம் அத்தனையும் கலந்தே வருகின்றன. இவற்றையெல்லாம் ஏற்று, அனுபவித்து, கடந்து செல்கிறோம்.

ஐந்து வயதில் நமக்கு ஒரு பலூன் பெரிய விஷயமாகத் தெரியும். ஐம்பது வயதில் அது ஓர் அற்ப பொருளாகத் தோன்றும். அப்படி இருக்கும் போது அந்தந்த வயதில் ஏற்படும் அனுபவம், ஆசையே பெரியலட்சியம் என எப்படி எடுத்துக் கொள்ள முடியும்? வயது செல்லச் செல்ல ரசனைகளும் மாறுகின்றன அல்லவா?

இளம் வயதில் மாமியாரை அடக்கத் தோணும். வயதான பிறகு மாமியாராகும் போது தன் மாமியாரின் கோணத்தில் அவருடைய வருத்தங்கள் புரியும். இதிலே ஏது வெற்றி, தோல்வி? மொத்தத்தில் குடும்பங்களில் அன்பு, அனுசரணை, புரிந்து கொள்ளுதல்தான் தேவை. இது விளையாட்டு அரங்கம் இல்லை. வெற்றி தோல்வி கணக்கிட. குடும்ப அரங்கம். இதைத்தான் வள்ளுவரும் குடும்பத்தில் 'தோற்றாரே வென்றார்!' என்கிறார்.



தேய்ப்பது கஷ்டம் என்று பித்தளை, வெண்கலப் பாத்திரங்களையெல்லாம் பரண் மீது ஏற்றி விடுகிறார்கள். அவற்றைப் பரணை விட்டுக் கீழே இறக்குங்கள். பானைகள், செம்புகள், தம்ளர்கள், ஜாடிகள், சிறு உருளிகள், பித்தளைப் பெட்டிகள் போன்றவற்றை, கடைகளில் கிடைக்கும், 'பிராஸ்ஸோ' என்கிற பாலிஷை வாங்கி பாலிஷ் பண்ணுங்கள். (மெழுகு வடிவிலும், திரவ வடிவிலும் கிடைக்கும்) பாலிஷ் பண்ணி விட்டால் தங்கம் போல் ஜொலிக்கும்.

பிறகு கடைகளில் விற்கும் வண்ண வண்ண செயற்கைப் பூக்களையும், இலைகளையும் வாங்கி, பாத்திரங்களின் வடிவிற்கு ஏற்ப அழகாகச் செருகி விட்டால் பூச்சாடிகள் தயார். டீவி. அருகில், மேஜையில், பூஜை மேடையில் என்று ஆங்காங்கே அழகு ததும்ப வையுங்கள். பார்க்கிறவர்கள் வியப்பில் விரிவார்கள்.

எங்கள் வீட்டிற்கு வருகிறவர்கள் இவை எங்கே கிடைக்கும் என்கிறார்கள்!

– கோட்டை உமேஷ்

வகை வகையான விளக்குகள்

விளக்குகள் என்பவை நம் வாழ்க்கையுடன் நம் கலாசாரத்துடன் இணைந்து விட்ட ஒன்று. நல்ல செயல்கள் - நேரங்களானாலும் அல்லவைகளானாலும் விளக்குகள் நிச்சயம் வேண்டும். வீட்டின் இருளுடன் நம் வாழ்வின் இருளையும் சேர்த்து அகற்றும் தன்மை இந்த தீப விளக்குகளுக்கு உண்டு. ஆதிகாலத்தில் இருந்த விளக்குகள் முதல் இன்று உள்ள நாகரீக விளக்குகள் வரை பல வகைகள் இடம்பெற்ற கண்காட்சி ஒன்று சென்னை முட்டுக்காட்டில் உள்ள தக்ஷிண சித்ராவில் நடைபெற்றது.

மூன்று கிளைகள் கொண்ட மூன்று முக கேரளாவின் மங்கள தீபம் கண்காட்சியில் நுழையும் நம்மை வரவேற்றது.

பல கிளைகள் கொண்டு மரம் போன்ற தோற்றத்தில் அமைந்திருந்தது ஒரு கிளை விளக்கு அந்தக் காலத்தில் கோவில் பிராகாரங்களில் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட இந்த விளக்குகளில் நூற்றுக்கணக்கான



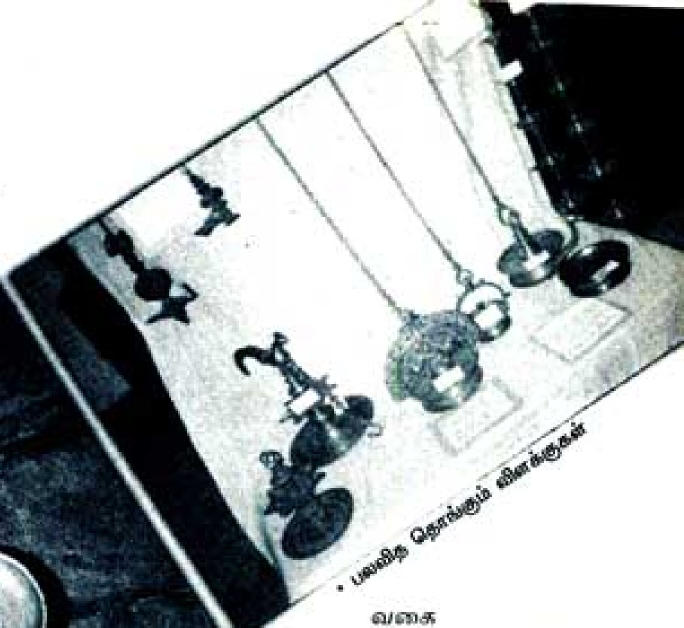
• மரம் போன்ற அமைப்புடன் கூ...

• பள்ளாங்குழி போன்ற பாணம் விள...

தீபங்களை ஏற்ற முடியுமாம். தமிழ்நாட்டின் தனிச்சிறப்பானவை 'தூங்கா விளக்குகள். கேரளா நாட்டின் சிறப்பை வெளிப்படுத்துபவை 'பல்சா

விளக்குகள்.'

கஜலட்சுமியின் முகப்புடன் கூடியதொரு விளக்கு எல்லா திசைகளிலும் சுற்றக்கூடியது. 'கொடுவா' என்னும் ஒரு வகை மலைவாழ் மக்கள் இந்த



• பலவித தொங்கும் விளக்குகள்



• மூன்று கிளைகளைக் கொண்ட விளக்குகள்

வகை விளக்கையும், காவிரி நதியையும் மட்டும்தான் தொழுவது வழக்கமாம். இன்பம் – துன்பம் இரண்டையுமே என்றும் சமமாக ஏற்கும் பக்குவம் கிடைக்க வேண்டும் என்ற வேண்டுதலோடு பிடி அரிசியை முன்பாக வைத்து இந்த விளக்கை ஏற்றுவார்களாம்.

கோவில்களின் கருவறைகளிலும், பிராகாரங்களிலும் அசம்பிளி ஹால் போன்ற இடங்களிலும் ஏற்றப்படுபவைகள்தான் தொங்கும் விளக்குகள். ஆடல் – பாடல் நடக்கும் தருணங்களில் இவ்வகை விளக்குகளின் ஒளி 'பளீரென' பார்வையாளர்களுக்கு நிகழ்ச்சியை முழுமையாகக் கண்டு ரசிக்க உதவும். கட்டிட வேலைப்பாடுகள், சிற்ப வேலைத்திறன் போன்றவைகளுடன் ஆண்டவனுக்கு அணிவித்துள்ள அணிகலன்களின் அழகை மக்கள் கண்டு மனம் மகிழ வைத்தவை இவ்வகை விளக்குகள்தான். இதுபோன்ற விளக்குகள் கிருத்துவ தேவாலயங்களிலும் ஏற்றப்பட்டனவாம்.

தோரண விளக்கு தமிழ்நாட்டிற்குச் சிறப்பு தந்தவை. இதே போன்று அழகுடன் ஒளிதரக்கூடியவை அபரண விளக்குகள். அந் நாளில் பாண்டிய – சோழ நாடுகள் கோவில்களின் நுழைவாயிலில் (கதவுகளில்)



• ஆர்த்தா விளக்கு

அலங்காரமாக - பலவித டிசைன்களில் அமைக்கப்பட்டிருந்தவைகள்தாம் ஆபரண விளக்குகள் மிகவும் பிரகாசம் தரக்கூடியவை இவை. சில இடங்களில் இவை சுவரில் இணையாமல் தனியாகவே கூட அமைக்கப்பட்டு இருக்கும். அடிப்பாகம் குத்து விளக்கு போல அமைந்து ஒரே அளவில் உயர்ந்து அழகாக இருக்கும். சில கோவில்களில் அகல் போன்ற இவைகளை கட்டியும் கூட வைத்திருப்பார்கள். தற்போது இவைகளில் மிகச் சிறிய பல்புகள் பொருத்தி மின்சாரத்தின் மூலம் எரிய வைக்கின்றனர்.



அந்த நாட்களில் நுழைவாயிலின் இருபுறமும் அமைக் கப்பட்டிருந்த மாடங்களில் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட மாடவிளக்குகளில் தான் எத்தனை வகை, வசதிக்கும் - நாகரீகத்துக்கும் மதத்துக்கும் ஏற்றபடி?

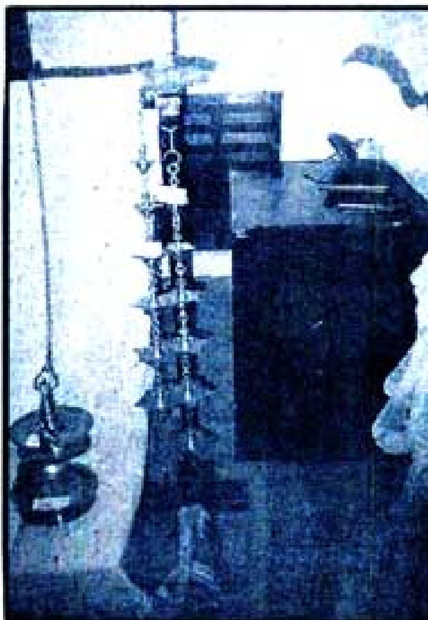
யானையின முதுகில் ஏற்றப் பட்ட அகல் விளக்கு நமக்கு 'கஜேந்திர மோட்சம்' கதையை நினைவூட்டுகிறது.

பல்லாங்குழி போன்று (22 குழிகளுடன்) அமைந்த பாளம் விளக்கு ஆந்திர பிரதேசத்தில் பிரபலமானவை.

வட்ட வடிவில் அமைந்த கை விளக்கு கோவில்களில் பல தீபங்களையும் ஏற்ற உதவும். இதில் ஒரு குழியில் எண்ணெ குறையக் குறைய அதன் அருகில் இன்னொரு குழியில் எண்ணெய் நிரப்பும் வசதி உண்டு. இவை கேரளாவின் கோவில்களில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுபவை.

அம்பாள் முகமிட்ட குடவிளக்கு பூஜை நேரங்களில் பயன்படுத்துவது விசேஷம். சனி தசை, சனி தோஷம் பாதிப்புகள் நீங்க ஏற்றப்படுவது காக்கையின் உருவில் அமைந்த விளக்கு.

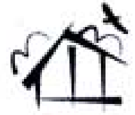
மாவு கற்களினால் செய்த அகல் விளக்குகள் கேரளத்தில் அறியப்பட்டவை. கிரனைட்டினால் ஆன அகல் விளக்குகள் தமிழ்நாடு, கேரளம், ஆந்திரம் ஆகிய மாநிலங்களில் பிரபலமானவை.



பஜனை செய்யும் போது ஏற்ற 'ஆர்தரா' என்னும் பித்தளையினாலான விளக்குகள் உகந்தவை. இவை மரம் போன்ற தோற்றத்துடன் பூ, இலைகளுடன் அமைந்துள்ளன இலைகளில் இராமாயண வாசகங்கள் செதுக்கப்பட்டுள்ளது இதன் தனிச் சிறப்பு.

தொகுப்பு :
வைதேகி தேசிகன்





அமைதி தவழும் வசந்த பூமியில் உங்களுக்கோர் வசந்த மாளிகை

பரிபூர்ணா எஸ்டேட்ஸ், கோவையில் ...

இயற்கை கொஞ்சி விளையாடும் கோவைப்புதூரில், சுமார் 29 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் உங்கள் இல்லக்கனவுகளுக்கு வடிவம் தருகின்றது. பாலக்காடு செல்லும் பாதையில் அமைந்துள்ள பரிபூர்ணா எஸ்டேட்ஸ், தரமான மற்றும் நாகரிகமான வாழ்க்கையை விரும்பும் அனைவரது எண்ணத்தையும் நிறைவேற்றும் வகையில் அமைந்துள்ளது. அமைதியான, நிம்மதியான, சந்தோஷமான, வாழ்க்கைக்கு இது ஒப்பற்ற விலாசம்.

பரிபூர்ணா எஸ்டேட்ஸ் உங்களுக்கு வழங்குவது

- அழகிய நேர்த்தியாய் வடிவமைந்த இல்லங்கள் (உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப)
- சொகுசான பிளாட்கள் தனி பங்களாவுக்குரிய அனைத்து சிறப்பம்சங்களுடன்
- தார் சாலைகள் • கழிவு நீர் சாக்கடைகள் • குறைவில்லாமல் தண்ணீர் விநியோகம்
- மரங்களால் நிழல்பெறும் சாலைகள் • பாதுகாப்பு வேலி • சோடியம் வேப்பர் தெரு விளக்குகள்
- 3-பேஸ் மின்சாரம் • 24 மணிநேர காவல் • 1.75 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் குழந்தைகள் பூங்கா, பேட்மிண்டன் உள்விளையாட்டரங்கம், ஹெல்த் கிளப், டென்னிஸ் ஆடுதளம்
- ஷாப்பிங் மையங்கள் மற்றும் பள்ளிகளுக்காக இடம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. தரமுடன் கட்டிமுடிக்கப்பட்டு உங்களால் வாங்கக்கூடிய விலையில் வழங்கப்படுகிறது.
- கட்டிடப்பணி நடைபெறுவதற்கேற்ப பணம் செலுத்தும் வசதி.

உங்கள் இல்லத்திற்கு வங்கி மூலமாகவும், அங்கீகாரம் பெற்ற நிதி நிறுவனம் மூலமாகவும் பைனான்ஸ் உதவி அளிக்கப்படும்.



For details contact :

SANKAR REALTORS & PROPERTIES PRIVATE LIMITED

Regd. Off : 12, Om Shakti Nagar, Kovaipudur, Coimbatore - 641 042, India.Ph : 91-422-608603, 608137, Fax : 608137,E-mail : sri@paripoorana.com Website : http://www.paripoorana.com

இந்த மாதம் எப்படி?

பிப்ரவரி 2001



மேஷ ராசி :

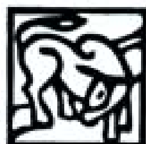
அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் செவ்வாய் மாதத் தொடக்கத்தில் அஷ்டம ஸ்தானத்தில் இருப்பதும் சனி, குரு ஆகிய இருவரும் வக்கிர நிலையில் சஞ்சரிப்பதும் சுமாரான பலன்களையே தரக்கூடிய அமைப்பாகும். மின்சாரத் துறை, சிட் பண்டு போன்றவற்றில் பணிபுரிவோர் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் கண்ணில் காட்டி அலைக்கழித்து மறையும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறக் கடுமையான எதிர்ப்புகள் இருக்கும். இருப்பினும் சமாளித்து வெற்றி காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரம் ஏற்றமும் இறக்கமுமாக இருப்பதன் காரணமாக வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடைய முடியாது. கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும். இதற்கு உங்கள் நேரடி முயற்சி பெரிதும் தேவைப்படும். மாணவ மணிகள் உற்சாகம் குன்றியவர்களாகத் தோற்றமளித்தாலும், படிப்பில் மிகக் கவனமாகவே இருப்பீர்கள். பெண்கள் உற்சாகம் நிரம்பியவர்களாகக் காணப்படுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு இருந்து வரும். சகோதர வழியில் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். வெளியூரிலிருந்து வரும் கடிதத் தகவல் தொழிற்பிரிவினரின் முன்னேற்றத்திற்குத் துணைபுரியும். பெண்களால் சில உதவிகள் அமையும்.

நீங்கள் தினமும் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் குறைபாடுகள் யாவும் அகன்று, செழிப்பு பெருகும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சனி, குரு ஆகிய இருவரும் வக்கிர நிலையில் இருந்தாலும், இராசிநாதன் சுக்கிரன் பதினொன்றாம் இடத்தில் உச்சம் பெற்றதால் மூத்த சகோதரர், வேற்றுமொழி பேசும் ஒருவர் ஆகியோரின் ஆதரவு உரிய சமயங்களில் கிட்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயமான எந்த நன்மைகளையும் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. பயணங்கள் செல்லும் போது கவனம் தேவை. தொழிற்பிரிவினருக்கு வேலைப்பளு கூடுமே தவிர, வருவாய் திருப்தியளிப்பதாக இராது. வியாபாரம் மந்த நிலையிலேயே காணப்படும் என்பதால் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சி கொள்ள இயலாத நிலைதான். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்ற நிலை காணப்படும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவது சிரமமானதால் கையில் உள்ள பணிகளில் கவனம் செலுத்துவதே அவசியம். சில பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதைக் கொண்டு சமாளித்து விடுவீர்கள். மாணவ மணிகள் படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்தி, தேர்வுகளுக்குத் தயாராவீர்கள். குடும்பத் தேவைகளைச் சரிவர நிறைவேற்றுவதில் சில சிரமங்கள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் சமாளித்துப் பெண்கள் பாராட்டு பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே பரஸ்பர நல்லுறவு இருந்து வரும். புதிய நபர் ஒருவர் நண்பராக அறிமுகம் ஆவார். சில கௌரவப் பதவிகள் சிலருக்குத் தேடி வரும். சிலர் திடீர் தனவரவையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் காயத்ரி மந்திரத்தைத் தினமும் ஜபம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து செழிப்பு ஏற்படும்.





மிதுன ராசி :

மிருகசிரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 –ஆம் பாதங்கள்.

லக்னாதிபதி புதன் ஒன்பதாம் இடத்தில் இருப்பதாலும், லக்கின கேந்திரத்தில் ராகு இருப்பதாலும் வீண் பயங்கள், அறுவை சிகிச்சை பற்றிய பயம் நீங்கும். அரசாங்க விவகாரங்களில் கவனம் தேவை.

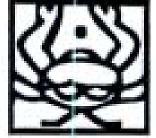
உத்தியோகஸ்தர்கள் வேலைப்பளு மிகுதியாய் இருப்பதாக உணர்வீர்கள். அலுவலக வேலையாகப் பயணங்களும் அலைச்சல்களும் கூடும். தொழிற்பிரிவினர் வருவாய்ப் பற்றாக்குறையை எதிர்நோக்க நேரும். எனினும் சமாளித்து விடுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு முழுத் திருப்தி ஏற்படும் வகையில் வியாபாரம் அமையாது. ஓரளவு சுமாராகவேதான் இருக்கக் கூடும். மாணவ மணிகளுக்கு சற்றே ஊக்கம் குறையக்கூடுமாயினும் மாதப் பிற்பகுதியில் இயல்பான சுறுசுறுப்பை அடைந்து விடுவீர்கள். பெண்கள் குடும்பத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே கலகலப்பான நிலை நீடிக்கும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள முயன்று திட்டமிடுவீர்கள். சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும். சிறு புண்கள் தோன்றி தொல்லை தரக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் செளந்தர்யலஹரி ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் மறையும். சுபிட்சம் பெருகும்.



- டி. அனுசுயாதேவி



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4–ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அஷ்டம ஸ்தானத்தில் உள்ள புதன் 9–ஆம் இடத்தில் உள்ள சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிக்கும் போது எதிர்பாராத நன்மைகளும் தொல்லைகளும் ஏற்படக்கூடும். பூமி மனை விஷயங்களில் கவனம் தேவை. வண்டி, வாகனங்களில் பயணத்தின் போதும் கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிட்டுமாயினும் உங்கள் கடுமையான முயற்சிகள் தேவைப்படும். தொழிற்பிரிவினர் சிலர் சொந்தத் தொழில் தொடங்க முயற்சி செய்வீர்கள். மற்றவர்கள் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு சுமார் என்ற அளவில் வியாபாரம் நடைபெற்றாலும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு பெருக வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். உங்கள் பெயரும் புகழும் பிரபலமடைய இடமுண்டு. மாணவ மணிகள் மாதத் தொடக்கத்தில் உற்சாகம் மிகுந்தவர்களாகக் காணப்பட்டாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றே சோர்வடையக்கூடும். பெண்களுக்கு பிரச்னைகள் எதுவும் தொல்லைதர வாய்ப்பில்லை.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு நிலவி வரும். அலைச்சல்கள் மிகுதியாய் இருக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உடல்நலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த நேரும். தூக்கத்தில் கெட்ட கனவுகள் சிலருக்கு ஏற்படக்கூடும்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலய தரிசனம் செய்து வருவதுடன், சிவனுக்கு அபிஷேக திரவியங்களை வாங்கிக் கொடுப்பதும் உங்கள் இன்னல்களை அகற்றி, இனிய நல்வாழ்க்கை அமைய உதவும்.



சிம்ம ராசி :

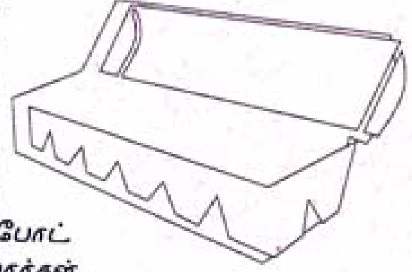
மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

லக்னாதிபதி சூரிய பகவான் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் அதிக நிதானம் தேவை. எட்டாம் இடத்தில் சுக்கிரன் சஞ்சரிப்பதால் நரம்பு சம்பந்தமான தொல்லைகள் ஏற்படலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் சம்பந்தமான விஷயங்களில் எவ்வித நன்மை

"லெமன் ரைஸா? வஞ்சக்கு வேண்டாம்" என்று குழந்தைகள் பிடிவாதம் பிடிக்கிறார்களா? தாளிக்கும் போது, பருப்பு சாமான்களுடன், ஒரு 'கப்' கேரட் துருவலையும், பச்சைப் பட்டாணியையும் சேர்த்து வதக்கி, சாதத்துடன் கலக்கவும். வறுத்த முந்திரிப் பருப்பையும் வேர்க்கடலையையும் போட்டுக் கலந்து விடுங்கள். விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– கே. ராஜலக்ஷ்மி



யையும் எதிர்பார்க்க இயலாது. தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பு கூடுதலாகும் அளவு வருவாய் இராது. வியாபாரம் ஓரளவு திருப்திகரமாக நடந்தாலும் வாடிக்கையாளர்களிடம் பாக்கி நிற்குமாதலால் வியாபாரிகள் அதிருப்தியடைய நேரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவது சிரமம். ஆயினும் பழைய பாக்கிகள் சில வசூல் ஆவதால் சிரமத்தைக் குறைக்கும். மாணவ மணிகளின் படிப் பார்வம் பெற்றோரைக் களிப்படையச் செய்யும். குடும்பத்தை நிர்வகிப்பதில் சிரமம் நேர்ந்தாலும் பெண்கள் உங்கள் மறைமுகச் சேமிப்பால் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே இனிய நல்லுறவு நீடித்திருக்கும். சிலர் வாகன வசதி பெறுதல் கூடும். விலகிச் சென்ற உறவினர் தேடி வருவர். குடும்பத்துடன் புனிதத் தலப் பயணம் சென்று வருவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் லலிதா சஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வந்தால் உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சமும் சகல பாக்கியங்களும் பெருகும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

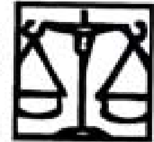
லக்கினத்திற்கு 2க்கும் 9க்கும் உள்ள சுக்கிரன் உச்சம் பெற்றிருப்பதால் மனைவி வழியில் ஆதரவுகள் கிடைக்க வழியுண்டு. ஆறில் புதன் சஞ்சரிப்பதால் சிறிது தொல்லை ஏற்படக் கூடும். எனினும் செவ்வாயின் சஞ்சாரம் அனுகூலமான பலன்களைத் தரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் திருப்தியான வருமானத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு குறிப்பாக இரும்பு, பொன் நகை, ஜவுளி போன்ற வியாபாரங்கள் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். கலைஞர்களுக்குப் பெயரும் தேடித் தரக்கூடிய ஓரிரு வாய்ப்புகள் விரைவில் அமையும். மாணவமணிகளுக்கு கல்வியில் ஈடுபாடு மிகுதியாகும். மாதத் தேர்வுகளில் அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் அனைவரும் பரிவுடன் பழகுவதன் மூலம் பெண்கள் களிப்பில் திளைப்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே அன்னியோன்னியம் மிகுந்து காணப்படும். சிலருக்கு ரத்த அழுத்தம், வயிற்றுப் புண் போன்ற உபாதைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும். பயணங்களின் போதும் இயந்திரங்களின் அருகில் பணிபுரியும் போதும் கவனம் தேவை. அரசியல்வாதிகளின் தொடர்பால் சில நன்மைகள் கிட்ட வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் இராகு, கேது ப்ரீதிக்காக செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்க்கைக்கு தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் மறையும். இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

இராசியாதிபதி சுக்கிரன் ஆறாம் இடத்தில் இருப்பதாலும், அஷ்டமத்தில் சனி, குரு இருப்பதாலும் எதிலும் அதிக நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியமாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதில் இப்போது பயன் இராது. தொழிற்பிரிவினர் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். எனினும் வருவாய் திருப்தி தராது. வியாபாரிகள் வளர்ச்சியைக் காண்பது கடினம். இயல்பான வியாபாரமே இருந்து வரும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதில் தடங்கல்கள், போட்டிகள் இருக்கக்கூடும். எனினும் மாத இறுதியில் ஓரிரு வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். மாணவமணிகள் நினைவாற்றல் குறைவால்



ஒரு கப் ஜாமூன் மிக்ஸுடன் இரண்டு கப் பால் ஒரு கப் சர்க்கரை கலந்து குறைந்த தீயில் வைத்து இட்லி மாவு பதம் வரும் வரை கிளறி குங்குமப் பூ, சன்னமாக நறுக்கிய முந்திரி, பாதாம் பருப்பு போட்டு குல்பி மோல்டில் விட்டு ஃப்ரீசரில் வைத்து ஜாமூன் குல்பி செய்து ஜமாயுங்கள்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.

அவதிப்படுவீர்கள். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்ற நிலை காணும். குடும்பத் தேவைகளைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து அனைவரிடமும் நற்பெயர் பெறுவீர்கள். எனினும் உடல்நலத்தில் பாதிப்பு நேர்ந்து சீராகும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே கருத்து ஒற்றுமை நிலவி வரும். நீண்ட நாள் கழித்து சந்திக்கும் நண்பர்களால் ஒத்தாசைகள் கிடைக்கும். தூக்கத்தின் பொழுது கெட்ட கனவுகள் காணப்படும். பிரபல மனிதர்களின் சந்திப்பு நிகழ வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் தினமும் விநாயகர் அகவல், விநாயகர் கவசம் படித்து வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கி, சுபிட்சம் உண்டாகும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 –ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

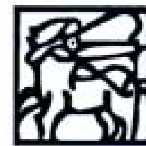
இராசியாதிபதி செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் ஜென்மத்தில் பிரவேசம் செய்வதாலும் 4 ஆம் இடத்தில் புதனும் 8 ஆம் இடத்தில் இராகுவும் இருப்பதாலும் தொல்லைகள் குறையும். நன்மையும் தொல்லைகளும் கலந்தே நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற முடியும் என்றாலும் உங்கள் சக பணியாளர்களின் கடுமையான எதிர்ப்புகளைக் கடந்த பின்னரே பெற முடியும். தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பு கூடும். ஊதியம் குறையும். கலைஞர்களுக்கு நேரடி முயற்சிகளின் மூலம் நல்ல வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். மாணவ மணிகளுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் மிகுதியாவதைக் கண்டு பெற்றோர் பரவசமடைவார்கள். பெண்களின் சாமார்த்தியம் குடும்ப நிர்வாகத்தில் பல வகையிலும் மிளிர்வதைக் கண்டு பலரும் பாராட்டுவார்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு நிலவி வரும். அரசு வழியில் சில ஆதாயங்கள் அமைய வாய்ப்புண்டு. பெண்கள் வெள்ளைக் கற்கள் பதித்த பொன் நகைகள் வாங்கச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. புதிய மனிதர்கள் சிலரின் நட்பு கிடைக்கும்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் பாராயணம் செய்வதுடன் முருகப் பெருமானை சிவப்பு மலர்களைக் கொண்டு வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் மின்னலென மறைந்து செழிப்பான சூழ்நிலை உருவாகும்.

தனுசு ராசி :



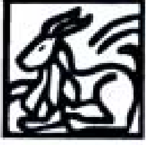
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

லக்னத்துக்கு 4ல் சுக்கிரன், இராசியாதிபதியும் சுகஸ்தானாதிபதியுமான குரு பகவான் ஆறிலும் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிடைப்பதில் தாமதம் ஏற்படக்கூடும். வேலைப் பளு மிகுதியாகும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு மிகுதியாகும் அளவுக்கு வருவாய் கிடைப்பதில் சிரமம் தோன்றக்கூடும். வியாபாரம் சராசரி நிலவரத்தில் நடைபெறுமே தவிர பெரும் லாபத்தை இப்போது வியாபாரிகள் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. கலைஞர்கள் நேரடி முயற்சிகள் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும். மாணவ மணிகளுக்குக் கூடுதலான உற்சாகமும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் ஏற்படும் சிறு சச்சரவுகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் இருப்பதன் மூலம் பெண்கள் மன அமைதி பெறக்கூடும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் – மனைவியிடையே பரிவும் பாசமும் மிகுந்து காணப்படும். கண்களில் சிலருக்கு வலி போன்ற பாதிப்பு ஏற்பட்டு குணமாகும். அரசியல்வாதிகளின் தொடர்பால் சில நன்மைகளைப் பெறக்கூடும். உறவினர் தேடி வந்து உறவாடுவது மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்கு கொண்டைக் கடலை நைவேத்தியம் செய்து வருவதும், நவக்கிரக சந்நிதியில் குரு பகவானை வணங்கி வருவதும் உங்கள் சிரமங்களைக் குறைக்கும். செழிப்பைக் கூட்டும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்மத்தில் அஷ்டாமாதிபதி சூரியன் இருப்பதும் குரு, சனி சஞ்சாரமும் அனுகூலமான பலன்களைத் தரக்கூடிய அமைப்பாகாது. ஆயினும் யோகக்காரன் சுக்கிரன் மூன்றாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் சில நன்மைகளையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் சம்பந்தமான எல்லாவித நன்மைகளையும் பெற்று மகிழ முடியும். தொழிற்பிரிவினர் திருப்திகரமான வருவாயை அடைவீர்களாயினும் உழைப்பும் அலைச்சலும் கடுமையாக இருக்கும். வியாபாரிகளுக்கு மாதம் முழுவதும் ஒரே மாதிரி இல்லாமல் ஏற்ற இறக்கமாகவே வியாபாரம் இருந்து வரும். கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் சில அமையும் என்றாலும் சக கலைஞர்களின் போட்டியை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மாணவர்களுக்கு முன்னணி நிலையை எட்டக்கூடிய சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. அந்த அளவுக்கு உங்கள் ஈடுபாடு படிப்பில் அமையும். பெண்களுக்கு குடும்பத்தில் நிம்மதியான நிலை தோன்றும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே களிப்பும் கலகலப்பும் இருந்து வரும். மின் சாதனங்களில் பணிபுரிவோர் எச்சரிக்கையாய் செயல்படுவது அவசியம்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து, சுபிட்சம் பெருகும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்

இராசிக்கு நான்காம் இடத்தில் குருவும் இராசிநாதன் சனியும் சஞ்சரிப்பது சில பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனினும் சுக்கிரன் உச்சம் பெற்று இரண்டாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் நன்மையான பலன்களை அடைய வழியுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முடியாவிட்டாலும் அதற்கு இணையான பல நன்மைகளைப் பெற முடியும். வருமானங்கள் மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியைப் பெறக்கூடும். வியாபாரிகளுக்கு மாத முதலில் வியாபாரம் குறைவாகவே இருந்தாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் சுறுசுறுப்பான முறையில் நடைபெறும். கலைஞர்கள் விடா முயற்சியுடன் தொடர்ந்து அணுகுவதன் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறலாம். ஆனால் அவை உங்கள் பெயரையும், புகழையும் பிரபலமாக்கும். மாணவமணிகளுக்குப் படிப்பில் அக்கறை பெருகும். வேடிக்கை விளையாட்டுப் புத்தி குறையும். குடும்பத் தேவைகளை எப்படியும் சமாளித்தாலும் பெண்கள் உடல்நலக் குறைவுக்கு ஆளாகி மீள்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இனிய சூழ்நிலையே காணப்படும். அறிமுகம் இல்லாத புதிய நபர்களிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம். சிறு

இறைவனுக்குச் செய்யும்
இடைவிடாத நிவேதனமாக நீ
உன்னுடைய வேலையைச்
செய்தாயானால் தியானம் என்பதே
தேவையில்லை.

— ஸ்ரீ அன்னை.

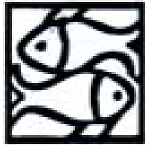
தகவல் : எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு உண்டு. மகள் வழியில் சில சுபச் செலவுகள் ஏற்பட வழியுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைதோறும் பார்த்தசாரதிப் பெருமாளுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் நீங்கும். சுபிட்சம் உண்டாகும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மூன்று, எட்டுக்குடைய சுக்கிரன் ஜென்ம ராசியில் உச்சம் பெற்றிருப்பதும், மூன்றாம் இடத்தில் குரு, சனி சஞ்சாரமும் தொல்லைகளைத் தரக்கூடிய அமைப்பேயாயினும் மாத ஆரம்பத்தில் 9-இல் செவ்வாய் சஞ்சரிப்பதால் எல்லாவற்றையும் சமாளிக்கும் சக்தி ஏற்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகரீதியான நன்மைகள் எதையும் பெறக்கூடிய வாய்ப்பில்லை. எனினும் வேறு பல நன்மைகளைப் பெற முடியும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான முன்னேற்றத்தையே காண முடியும். எனினும் போதிய வருவாயில் குறைவு இராது. வியாபாரிகளுக்குச் சுற்றுப்புறச் சூழல் நன்கு அமைந்து வியாபாரமும் நன்றாக நடைபெறும். கலைஞர்கள் நேரடி முயற்சிகள் மூலம் சில வாய்ப்புகளைப் பெற முயன்றாலும் தாமதம் ஏற்படவே செய்யும். மாணவமணிகளுக்குப் பயம் வேண்டாம். முன்னணி நிலையை எட்டிப் பிடிப்பீர்கள். பெண்கள் மனம் திருப்தியடையும் வகையில் எல்லாப் பிரச்னைகளும் சுமுகமாய் நடந்து முடியும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவிடையே குதூகலத்துக்குக் குறைவிராது. பிறரை அதிகமாக நம்பி விடாதீர்கள். வண்டி வாகனங்களில் பயணம் செய்யும் போது எச்சரிக்கை தேவை. திடீர்ப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். வரவும் செலவும் மாறி மாறிப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஏற்படும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் தீர்ந்து செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.

- ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

இதோ, இன்னுமொரு பருப்புசிலி!



ஒரு கஷ்டமில்லாமல் – பருப்பை ஊற வைத்து அரைத்து வேகவிட்டு, எதுவும் தேவையில்லை.

சாதாரணமாக நாம் பருப்புசிலி செய்யும் எந்தக் காயானாலும் சரி – பீன்ஸ், கொத்தவரை, காலிஃபிளவர், கோவைக்காய் முதலியன. காய்கறிகளை நறுக்கி, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு பெருங்காயம், கடுகு, ப. மிளகாய், கருவேப்பிலை தாளித்துக் காய்கறியைப் போடவும். திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு உப்புப் போட்டு வேகவிடவும். (வதக்கும் காயானால் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும்).

காய் வெந்து கொஞ்சம் தண்ணீர் (ஒரு கரண்டி) மீதி இருக்கும் போது, கடலை மாவையும் காரப் பொடியையும் (ஒரு பெரிய கரண்டியளவு) கலந்து ஒரு கையால் தூவியபடி மறு கையால் கிளறவும். காய்கறியும், கடலை மாவும், தண்ணீரும் நன்றாகக் கலவையாக வேண்டும். தேவையானால் இன்னும் கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளிக்கலாம். பிறகு நமக்குத் தேவையான எண்ணெய் விட்டுச் சிறிது நேரம் கிளறவும். பருப்புசிலி 'கரகர'வென்று (நமக்குத் தேவையான திட்டத்துக்கு) வரும் வரை கிளறி அடுப்பை அணைத்து விடவும். இதற்கு ஐந்து நிமிடம் கூட ஆகாது. பருப்புசிலி ரெடி!

– விஜயம்

புக் ஷெல்ஃப்



ஸ்ரீஸூக்தம்

செல்வங்களை அள்ளித் தரும் ஸ்ரீ மஹாலட்சுமியின் ஸ்தோத்திரங்கள் அடங்கிய தொகுப்பு இந் நூல். பாடல்கள் சமஸ்கிருதத்திலும், தமிழிலும் கொடுக்கப்பட்டு, தமிழில் விளக்கவுரையும் தருகிறார் சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர்.

பக். 44 விலை ரூ. 8.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

மாணவர்களுக்கேற்ற கட்டுரைக் கனிகள்

தமிழில் சுலபமாக கட்டுரைகள் எழுத பல வழிமுறைகளையும், நுணுக்கங்களையும் எடுத்துக்காட்டாக பல கட்டுரைகளையும் தந்துள்ளார். ஆசிரியர் வீ. பாலசுப்பிரமணியன். பொதுத் தேர்வைச் சந்திக்கும் பள்ளி மாணக்கர்களுக்குப் பெரிதும் பயனளிக்கும் இந்நூல்.

பக் - 160, விலை ரூ. 35.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8,கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

மாணவர் வாழ்வில் வெற்றிக்கான வழிமுறைகள்

நினைவாற்றலை வளர்ப்பது எப்படி? தேர்வுகளில் வெற்றி பெற யோசனைகள், சில மந்திரங்கள், உண்ணும் உணவு வகைகள், யோகா, ஆசனம் என்று அனைத்தும் இளையதலைமுறையினரின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிகாட்டும்விதமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் பேராசிரியர் டி.கே. நாராயணன்.

பக். 68, விலை ரூ. 10.00

(வெளியீடு - தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம், இடைக்குமிடம் - டி.கே. நாராயணன், சிவானந்தா சத்சங் பவன், 70, பேச்சியம்மன் பாடிதுறை, மதுரை - 625 001)

மஞ்சள் நதி தேசம்

மத நல்லிணக்கத்தையும் ஒற்றுமையையும் வலியுறுத்தி வலுவான கதைப் பின்னணியில் விறுவிறுப்பான சம்பவங்களுடன் செல்கிறது நாவல். ஆசிரியர் கவிஞர் குடந்தையான்.

பக் - 384,

விலை ரூ. 80.00

(பல்லவபுரம் இலக்கிய வெளியீடு, 8ஏ, முத்தமிழ் நகர் முதல் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 600 056)

வாழ்வை வளமாக்கும் மனோவசியக்கலை

மனோவசியக் கலையைப் பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் அடங்கிய நூல். இந்தக் கலையைப் பயிலும் முறைகளிலிருந்து பயன்படுத்தும்விதம் வரை விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டி.ஜி.ஆர். வசந்தகுமார்.

பக் - 95, விலை ரூ. 20.00

(சங்கர் பதிப்பகம், 15, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49)

ஏழுமலை வாசா எங்கள் வெங்கடேசா

பக்திக் கதைகளின் தொகுப்பு. இறைவனின் லீலைகளை, மகிமைகளைப் போற்றும் கதைகள் படிக்க சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

தொகுப்பாசிரியர் பால. அர்த்தநாரீசுவரர்.

பக் - 160 விலை ரூ. 35.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ராசியான பிஸினஸ் ரகசியங்கள்

லாபகரமாக தொழில் நடத்த பல உபயோக மான யோசனைகளைத் தருபவர் ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக் - 200, விலை ரூ. 45.00

(ஜெய்சங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

MS-WORD

MS-WORD ப்ரோக்ராமைப் பற்றிய தமிழ் விளக்கக் கையேடு இந்நூல். மிகவும் தெளிவாக எளிதாகப் படித்துப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் எஸ். தணிகை அரசு.

பக் - 184, விலை ரூ. 40.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இளமைக்கு ரகசிய வழிகள்

வாழ்நாள் முழுவதும் இளமையாக இருக்கத் தான் அனைவரும் விரும்புவர். அதற்குப் பல பயனுள்ள டிப்ஸ்களைத் தருகிறார் சுந்தரேச சுவாமிகள்.

பக் - 264, விலை ரூ. 50.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண் - 6124, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அலைபாயுதே மனம்

எல்லா திறமைகளையும் ஒருங்கே பெற்ற ஒரு இளைஞன் சபலபுத்தியினால் சிறு தவறு செய்து விட்டுப் பின்பு அல்லல்படும் கதை சிந்திக்கத் தூண்டும் விதத்தில் அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் இரா. ரெங்கசாமி.

பக் - 268, விலை ரூ. 50.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மீண்டும் சரஸ்வதி

பல பத்திரிகைகளில் இடம்பெற்ற பொன் மணி வைரமுத்துவின் கவிதைகள் தொகுப்பாக வெளிவந்துள்ளது. பெண் சக்தியைப் பற்றி, தேசநலன் பற்றி இவர் எழுதியுள்ள கவிதைகள் சிந்தையைத் தூண்டும்விதமாக உள்ளது.

பக் - 352, விலை ரூ. 65.00

(சூர்யா வெளியீடு, விற்பனையாளர் : திருமகள் நிலையம், 55, (புதிய எண் - 16), வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

குடும்ப வாழ்க்கை சிறக்க ஜோதிடமும் ஜாதகமும்

திருமண வாழ்க்கை இனிமையாக அமைய ஜாதகப் பொருத்தம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா.

பக் - 128, விலை ரூ. 25.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், புதிய எண் - 27, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026).

ஆரம்பம் நீதான்

ஓஷோவின் வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள். ஓஷோ தமது சீடர்கள் பலரின் ஆன்மீகச் சந் தேகங்களுக்கு விளக்கம் அளித்துத் தந்த பதில் களை தமிழில் மொழிபெயர்த்துள்ளார் கவிஞர் புவியரசு.

பக் - 262, விலை ரூ. 60.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம்; 12, கண்ண தாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விஸ்வ ஜனனி ஜில்லெல்லமுடி அம்மா மாத்ரு ஸ்ரீ அனஸூயாதேவி அதிசயங்கள் - அனுக்ரஹங்கள்

ஜில்லெல்லமுடி அம்மாவின் வாழ்வில் நடந்த அதிசயங்கள் மற்றும் அவர் உதிர்த்த பொன் மொழிகள் சிலவற்றை தொகுத்திருக் கிறார் கே. பத்மனாபன்.

பக் - 116, விலை ரூ. 26.00

(கே. பத்மனாபன், எம்-102/17, 30வது க்ராஸ் தெரு, பெசன்ட் நகர், சென்னை - 600 090)

காஸெட்

சீரடி சாயிபாபாவின் வாழ்க்கைக் கதை 'ஒலி' வடிவில் வந்துள்ளது. 'கதை கேளு' 'கதை கேளு' என்று எஸ்.பி.பி.யின் இனிமையான பாடலுடன் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு பாடலுக் கிடையேயும் ஜெயம்கொண்டான் அழகாக சாயி கதை சொல்ல காஸெட் முழுவதும் கேட்க மனதுக்கு இனிமையாக இருக்கிறது. புலவர் நாக்ஷண்முகம் இயற்றிய இந்தக் கதைப் பாடலுக்கு எல். கிருஷ்ணன் இசையமைத்துள் ளார். இரண்டு காஸெட்டுகள் அடங்கிய இந்த சாயி காஸெட்டை செட்டிநாடு காஸெட் நிறுவனம் வெளியிட்டுள்ளது.

விலை ரூ. 75.00

(செட்டிநாடு காஸெட்ஸ், 7, பி-4, முதல் மாடி, ஸ்ரீ மகாலட்சுமி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 7, செக்டர் காலனி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088)

இன்றும் பாவாடை தாவணிதான் பள்ளியுடை!

கிட்டத்தட்ட 100 வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த உண்மைச் சம்பவம் இது. பால்மணம் மாறாத இளம் தளிர் அவள். பெரியவள் ஆவது என்றால் என்ன? என்பதைக் கூட மனோரீதியாக உடல்ரீதியாக அறியாத பத்தே வயது நிரம்பிய சிறு பெண். ஆனால் 'விதவை' என்கிற பட்டத்தை மட்டும் அதிவிரைவாக பெற்று விட்ட துர்பாக்கிய சாலி. திகைத்தனர் பெற்றோர்.

'உயிரினும் மேலான தங்கள் பெண் இனி, வாழ்நாள் முழுதும் 'கைம்பெண்' என்ற பட்டத்தைச் சுமந்து கொண்டு ஊராரின் ஏச்சுக்கும், பேச்சுக்கும் இலக்காகி நொந்து போக வேண்டியது தானா?'

எண்ணி எண்ணி மாய்ந்த பெற்றோர் ஒரு தீர்மான முடிவிற்கு வந்து, உறவினர்களின் எதிர்ப்புகளையும், ஏசல்களையும் மீறி தங்கள் மகளை ஒரு பள்ளியில் சேர்த்தனர்.

படித்தாள் அச் சிறுமி. வெற்றிகரமாக மெட்ரிகுலேஷன் படிப்பை முடித்த அந்தப் பெண் தொடர்ந்து பட்டப் படிப்பு முடித்தார். பிறகு ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்ற அவர் தன் பெற்றோரின் விருப்பப்படி பிரசிடென்ஸி மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியர் பணியில் சேர்ந்தார்.

தன் வாழ்க்கையே தன்னைப் போன்ற மற்ற கைம்பெண்களுக்கு ஒரு முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பிய அப் பெண் உடனே கைம்பெண்களுக்கென ஒரு விடுதியையும் ஆரம்பித்தார். அதுவும் தன் வீட்டிலேயே. அப்போது விடுதியில் சேர்ந்தவர்கள் ஐந்து பெண்கள்தான். பின் அரசு உதவியுடன் பலமான அடித்தளத்துடன் நிரந்தர இடத்தில் பெரிய அளவில் விடுதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அந்த இடம் – ஐஸ் ஹவுஸ். இப்போதைய விவேகானந்தர் இல்லம். கைம்பெண்களுக்கென விடுதி தொடங்கிய அந்தப் பெண்மணிதான் சகோதரி சுப்புலக்ஷ்மி.

1912ல் தொடங்கப்பட்ட விடுதி ஒரு காலகட்டத்தில் வயதான கைம்பெண்களுக்கும், திருமணமாகாத வயதான பெண்களுக்கும் அடைக்கலம் கொடுத்து அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கும் வகை செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலையால் 'ஸ்ரீ சாரதா பெண்கள் சங்கம்' என உதயமாயிற்று. இதுவே சாரதா வித்யாலயாவாக பின்னர் உருவெடுத்து, கைவிடப்பட்ட பெண்களை எட்டாம் வகுப்பு வரை படிக்க வைத்து அவர்களுக்கு ஆசிரியர் பயிற்சியையும் அளித்தது. 1919 ல் உருவாக்கப்பட்ட இந்தப் பள்ளிதான் 1938ல் ராமகிருஷ்ண மடத்தினரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

ராமகிருஷ்ண மடத்திற்கும், சிஸ்டர் சுப்புலக்ஷ்மி வைத்த சரஸ்வதி கடவுளின் 'சாரதா' பெயர் பள்ளிக்குப் பொருத்தமாகத் தோன்றவே, பழைய பெயரே தொடர்ந்தது. 75 வருடங்களுக்கு முன்பு வெறும் ஐந்து பெண்களுடன் தொடங்கிய ஒரு கல்விக் கூடத்தில் இன்றைக்கு 5000 மாணவிகள் படிக்கின்றனர். இதுவரை 50,000க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகளை இந்திய பாரம்பரிய முறையில் உருவாக்கிய பெருமை சாரதா வித்யாலயாவிற்கு உண்டு.

சமீபத்தில் தனது வைர விழாவினைக் கொண்டாடிய இப் பள்ளி ஆரம்பக் காலத்திலிருந்து இன்று வரை வெளியுலகில் எத்தனையோ மாற்றங்களை – சமூகரீதியாக அரசியல்ரீதியாக கலாச்சார, பணரீதியாக சந்தித்தும், தன் அடி பிறழாது உடை விஷயத்திலிருந்து ஒரே மாதிரியாக செயல்படுகிறதே. இது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது?

பள்ளியின் எட்டு ஸ்தாபனங்களுக்கும் காரியதரிசியாக பணியாற்றும் திருமதி ராஜம்மாள் கூறுகிறார் :

• ராஜம்மாள்



''உண்மைதான். பகவான் ராமகிருஷ்ணர் கல்வி நிபுணத்துவம் பெற்றவர் இல்லை. சாரதா தேவிக்கோ குழந்தைகள் கிடையாது. சுவாமி விவேகானந்தர் கடவுள் எங்கே என்று கேட்டவர். இருந்தும் இன்றைக்கு இந்த மகான்களின் பெயரில்தான் எத்தனை பள்ளிகள், கல்லூரிகள், இலவசச் சேவை மையங்கள், மற்றும் அனாதை இல்லங்கள். காரணம் அவர்களின் ஆன்மீக ஆழம். அதில்

அவர்கள் கொண்டிருந்த ஆழ்ந்த நம்பிக்கை. பக்தி, மனிதநேயம். இவைகள்தான் இன்றைக்கும் இத்தனை கல்வி மற்றும் பிற ஸ்தாபனங்களை பாரம்பரியம் மாறாது வழிநடத்திச் செல்ல உதவுகிறது.

இன்றைக்கு இந்த ஸ்தாபனங்களில் 5000க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகள் படித்து வருகின்றனர். அரசியல், சமூகச் சூழ்நிலை, மற்றும் கலாசார சிதைவுகள் என பலவித சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. அத்தனை பிரச்னைகளையும் சமாளித்து சரியான பாதைக்குக் கொண்டு வருவது நம் மகான்களின் அருள் ஆசிகள்தான் என்று நிச்சயமாகக் கூற முடியும்.

பின்வந்தவர்களும் இப் பள்ளிகளின் பாரம்பரியத்தைக் கட்டிக் காப்பதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து வந்துள்ளனர். உதாரணத்திற்குப் பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்குக் கல்வி அவசியம் என்பதை நாட்டிய நாடகம், நாடகம் என்று எல்லாம் நடத்தி அதன் மூலம் பொருள் ஈட்டி அதனை ஸ்தாபன வளர்ச்சிக்கு பயன் படுத்திய திருமதி கோகிலா சாஸ்திரியைச் சொல்லலாம்.

இதைக் கூறும்போது இன்னொன்றையும் நான் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல விரும்புகின்றேன். பெண்களின் நிலை, அவர்களின் முன்னேற்றம், சமூகத்தில் அவர்களின் மதிப்பு உயர சில மாற்றங்களையும் சகோதரி சுப்புலக்ஷ்மி அப்போதே அங்கீகரித்துள்ளார். விதவை மறுமணத்தில் ஒப்புதல் இல்லாத சகோதரி பின்காலத்தில் அவர்களின் சிதைந்த நிலையை கருத்திற் கொண்டு அதனை ஆதரிக்கத் தொடங்கினார். எனவே பெண்கள் கல்வி அவர்களின் முன்னேற்றம் இவைகள்தான் இந்த ஸ்தாபனங்களின் இரு கண்கள்.

பாரத பண்பு, பாரம்பரியம் வழுவாத இந்தியப் பெண் நான் என்பதை இந் நாட்டில் பிறந்த ஒவ்வொரு பெண்மணியும் உலகிற்கு உணர்த்த வேண்டும். இன்று வரை இப் பள்ளியிலிருந்து ஒவ்வொரு மாணவியையும் இப் படித்தான் நாங்கள் வெளி உலகிற்கு அனுப்புகிறோம். இதற்குப் பெற்றோர்களும் ஒத்துழைக்கிறார்கள்.

மாணவப் பருவம் அதுவும் டீன்-ஏஜ் பருவம். சமாளிப்பது கடினம். எதையுமே தன்னைத் தவிர நம்பாத வயது. உடை விஷயத்திலிருந்து உணர்வு வரை அவர்கள் சொல்வதே சட்டம் என்று நினைப்பவர்கள். ஆனால் 5000 மாணவிகள் படிக்கும் சாரதா வித்யாலயாவில் இன்றைக்கும் மாணவிகளின் உடை பாவாடை தாவணிதான். எதிர்க்கவில்லை மாணவிகள்!"

பர்கிட் சாலை பள்ளியின் முதன்மை ஆசிரியர் திருமதி நாமகிரி கூறுகிறார் -

"பெரிதாக இல்லை. ஓரிரண்டு ஆசிரியர்கள் கூட பலவித காரணங்களைக் காட்டி மாற்றலாமா? என்று அபிப்பிராயம் கூறியபோதிலும் இன்று வரை அந்தப் பாரம்பரிய உடைதான் தொடர்கிறது. நான் படித்த பள்ளியில்தான் என் மகளும் படிக்க வேண்டும். இந்தச் சூழல் தான் அவளுக்குப் பிற்காலத்தில் உதவும் என்று வெளிநாட்டு மோகம் அதிகரித்துள்ள இன்றைய நிலையிலும் இப் பள்ளியில் தங்கள் பெண்களை சேர்க்கும் பெற்றோர் உண்டு.

எங்கள் விடுதியில் தங்கிப் படிக்கும் உயர் வகுப்பு மாணவி - 25 பேருக்கு தனியாகச் சமைத்து விருந்து படைத்து விடுவாள். அது விருந்தோம்பல். சகதோழி பரம ஏழையா? பண்டிகைக்கு அனைவரும் சேர்ந்து பணம் திரட்டி அவளுக்குப் பட்டுப் பாவாடை வாங்கி விடுவார்கள். இது மனிதநேயம். காலை ஐந்து மணிக்கு எழுவதிலிருந்து ஒருவித ஸ்ருதிலயத்தோடுதான் ஒழுக்கப் பணிகளை அவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கட்டாயம். இச் சூழ்வில் வளரும் ஒரு பெண் தன் வாழ்க்கையில் வரும் எந்தத் தடங்கலையும் அனாயாசமாக சமாளித்து சுய காலில் நிற்க தகுதி பெற்றவளாகி விடுகிறாள்."

கால ஓட்டத்தில் எத்தனை மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் தன் நிலை, கொள்கை மாறாது, பாரம்பரியம் மாறாது செயல்பட்டு வரும் 'சாரதா வித்யாலயா' போன்ற கல்விக்கூடங்கள் தான் இன்னும் நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன எனலாம்.

தொகுப்பு : **கீதா போஹஹன்**

சேமியா பாயசம் செய்யும் பொழுது இரண்டு துண்டு பேரீச்சையையும் பொடியாக நறுக்கி முந்திரி பருப்புடன் நெய்யில் பொறித்துச் சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும்.

– சுமதி செங்குட்டுவன்.



திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Vadama, North Arcot, Koundinya, Aswini, Engineering, graduate twenty seven, 180cms, presently employed at States. Seeks graduate bride preferably MCA Computer MBA. Reply to Box No. 17232

■ சௌராஷ்ட்ரா, ஸ்யவன ரிஷி கோத்திரம், பூரட்டாதி, 26 வயது, 5'.8", பி.ஏ., தனியார் ரூ.10,000/- வையனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகான படித்த பெண் தேவை. போன் : 0431-471 255 பெட்டி எண் : 17233

■ Thengalai Iyengar, Poorvasika, Koundinyam, Tiruvonam 28/165 M.Sc., Programmer in a MNC Chennai seeks qualified Thengalai Iyengar girl. Must be employed in a Software Company in Chennai. Phone : 234 9305. Box No. 17235

■ Madhwa Desistha, Kashyapa, Rohini, 38 years, Private employment, Monthly income Rs. 2600/-p.m. +2, boy wants Marathi speaking city employed girl from Madhwa/Smartha. Box No. 17236

■ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், கேட்டை, சிகப்பு 39/20,000 பிரபல நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் புரபஷனல், சென்னை. விவ்லங்கம் இல்லாமல், குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2310620. பெட்டி எண் : 17237

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், அனுஷம், 37/5000/ஆவின் பால்/சென்னை. +2 படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 637 0240. பெட்டி எண் : 17238

■ Iyer, Brahacharanam, Haridasa, Kettai, P.U.C. I.T.I. ATI/7.11.64/8000/- Telecom Maintenance Gd.I/Railways Secunderabad seeks employed/qualified girl working/willing for employment. Apply to Box No. 17239

■ தொண்டை மண்டல முதலியார், சைவம், 39, எம்.ஏ., 160செ.மீ., 15,000/- விவாகமாகி சில தினங்களில் சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். சொந்த வீடு, தொழிற்சாலை உள்ள வசதியான அழகானவர்க்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சைவம் சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 17240

■ திருச்சி சோழிய வெள்ளாளர், ஹஸ்தம், 25/167/M.Sc., (phy) PGDDI 6000 மத்திய அரசு வரனுக்கு 24 வயதுக்குட்பட்ட டிகிரி படித்த மத்திய மாநில அரசில் வேலையிலுள்ள/இல்லாத வசதியுள்ள நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : எஸ்.டி.டி. 04339/50524 லோக்கல் : 914339/50524. பெட்டி எண் : 17241

■ ஸ்ரீராம சேவையில் பக்திப்பூர்வமான குடும்பப் பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். இந்துக்களில் ஜாதித் தடையில்லை. ராஜப்பிள்ளை, வயது 36, வெளிநாட்டில் நிரந்தர வேலை, ஆறு மாத வேலை, மூன்று மாத லீவ். மணமாகாதவர் நிலபலம் எல்லாம் உண்டு. இந்தியா வந்தவுடன் எளிய திருமணம். போன் : 0431-592425 பெட்டி எண் : 17242

■ Iyer, Bharadwaja, Mrigaseersha, 27, Defence Officer, Captain, 5'.8" from cultured, educated family invites correspondence from parents of educated girls from good, cultured background suitable for defence environment. Respond with horoscope to Box No. 17243 ashwin@talisma.com.

■ Alliance invited for Boy, M.Sc., Chemistry 29/172/10,000 Reputed Company in Chennai/Mirugasheersham/Bharadwaja/Vadamal from parents of well educated girls. Subsects no bar. Contact :0422-576146. Box No. 17244

■ Parents of Tamil Iyer, Vadamal Just 26 Uthiram first padam, Viswamitra Gothram, M.S., Software Engineer good job in California seeks fair and slim girl. Box No. 17245

■ Palghat Iyer, Brahacharanam 26/166 B.E., M.S. (USA), very fair, employed in USA (Hardware Engineer) on HIB Visa seeks smart good-looking, Palghat Iyer girl B.E./MCA/M.Sc., Phone :080-3491580, or 359 0004. E-mail NSS101@hotmail.com. Box No. 17246

■ Kerala Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Uthradam, B.Sc.,/32/171/employed Abroad, handful salary, visiting India every 4 - 5 months once, seeks home-loving bride, respectable family. Subsect acceptable. Simple marriage. Send horoscope. Phone No. 656 3976. Box No. 17247

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Thiruvadirai, B.Sc.,/PGDCA/29/170/6500/Computer Programmer in Ltd., Concern seeks bride educated, employed/unemployed. Parents both are Government pensioners. Phone No. 4791375 or 484 0837. Box No. 17248

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Shadamarshnam, Anusham, 30/4000/5'.5" Pre-degree Stenographer Reputed Company Trivandrum, Clean habits seeks good-looking girl from respectful family. with/without employment. Apply horoscope Bio-data to Box No. 17249

■ Iyer, Haritha, Brahacharanam, Moolam, 33/175, Well placed, 3.5 lakhs p.a. wanted good looking trans-

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

ferable working girl. Same sect preferable. Phone : 3717374. Box No. 17250

■ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi 28/182, MCA - Software Engineer, Chennai, fair, clean habits seeks suitable employed girl (preferably B.E/M.C.A/CA) Reply with horoscope family details to Box No. 17251

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 31/5.5/6000/- மாத வருமானம் படிப்பு பி.ஏ. (கார்பரேட்) டி.சி.ஏ. சொந்த மாக டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர் நடத்தி வருகிற வையனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. தொலைபேசி எண் : 2377163 பெட்டி எண் : 17252

■ Iyer, Vadamal, Karga, Anusam, 27/5'.8" M.S. Software Engineer, Employed in U.S. seeks slim, fair girl, B.E. or M.C.A. preferred. Tel No. 55 10 974 after 7.00 p.m. Box No. 17253

■ Iyer, Haritham, Sadayam IV, 26/178, fair, slim, BE/MS employed US seeks alliance from well qualified fair, slim, Iyer/Iyengar girls 20 - 23, 160 + Contact Vaidyanathan 622 1826 Chennai. Box No. 17254

■ Vadamal, Naithrubakashyaba, Rohini, 31/172/12,000 B.Com., PGDPM, PGDLL, Jr. Executive, MNC, Chennai, Own House seeks well employed girl. Contact 47 44 726 Box No. 17255

■ Vadamal, Iyer, Srivathsam, Mrigaseersham, 29/176 B.Sc., (Comp.) System Analyst in Private Firm Rs. 25,000 p.m. Owns flat at Chennai. Seeks horoscope from graduate employed/unemployed girl. Box No. 17256

■ Sowrashtra Kasyapa, Hastham, B.Sc., (MCA) 28/172 Web Operator Rs. 5000/-p.m. Thiruvonam B.E. 26/174 Engineer, seeks educated employed un employed girls. Ph : 626 7422, 620 1856. Box No. 17257

■ Brahacharanam, Gowthama, Punarvasu bachelor 43/180/90,000 B.Sc., ACA, Financial Controller, Middle East seeks well qualified Tamil Iyer, Home-loving, decent family upto 37 widows, divorcee excuse, send horoscope family details to Box No. 17258

■ Tamil, Iyer, Vadama, Uthradam, 26 years completed, Economics graduate, 5'.9" Madras Own house, factory, and business. Father, mother alive. Elder brother and sister married, settled. Reasonble High Income. Need suitable graduate girl, domestically well trained. Please respond with horoscope to Box No. 17259

■ Brahacharnam, Srivatsa, Bharani, 32/178/8000 B.Com., PGDCA, CA final, Accounts Officer Chennai based manufacturing Company seeks fair, tall good-looking graduate girl employed from respectable family. Vadama acceptable. Horoscope details to Box No. 17260

■ Iyer, Ashtasahasram, Pourukutsa Gothram, Sadayam, 30/5'.7"/legal divorcee, Pleasing personality, Softspoken, Pious, Software Programmer in a Reputed Organisation, Own House in Madras. Intend to move to USA, needs fair, good-looking and well accomplished graduate girl. Simple marriage. Subsect no bar. Box No. 17261

■ Tamil Iyer, Vadama, Haritha, Makam, 32/165, B.Sc., PGDCA, employed Abu Dhabi, Rs. 35,000/- p.m., seeks Tamil Iyer bride, graduate, preferably employed, subsects no bar. Send horoscope to Box No. 17262

■ Tamil Iyer, Athreya Vadamal, Aswini, 30/170/8000/ B.A., Sundaram Finance Trivandrum, Suddha Jathakam, clean habits seeks graduate around 25. Subsect acceptable. Own house at Mylapore. Contact : 044-498 3156. Box No. 17263

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, 31.7.1971, Visakam, Rs. 4500p.m. 29/169, BA (English lit) Sales Officer, Safari Sales Ltd., Coimbatore. Seeks fair, slim, graduate employed or unemployed decent family girl not below 23. Vadamal, Brahacharanam welcome. Box No. 17264

■ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Swathi, 32/16?/Sales Officer reputed concern, 20,000/- well settled seeks home loving girl well cultured 10th/+2/graduate same subsect upto 27 may apply. Box No. 17265

■ தென்கலை ஐயங்கார், நைத்ருப காஷ்யப கோத்திரம், திருவோணம், 33 வயது, பி.பி.ஏ., சென்னை டி.வி.எஸ்., கம்பெனியில் கிளார்க், ரூ. 8000/- வரனுக்கு தகுந்த பணிக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17266

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Ayilyum, 25/179, Fighter Pilot, IAF, NDA trained, seeks, unemployed graduate girl. Subsect no bar. Reply with horoscope and Bio-data to Box No. 17267

■ Tanjore Vathima, Kasyapa Chithirai 28/168cms, B.Sc., NIIT City Union Bank Clerk Saturn Sukran in 7th place. Handsome boy seeks qualified/employed girl. Contact (0431) 770941 Box No. 17268

■ Madwa Kannada/Viswamithra/hastha 35,165,5000 S.S.L.C., Mechanic, fair Boy, seeks suitable Brahmin girl to Box No. 17269

■ Tamil Brahmin, Moudgalya, Chitrai, 36, 175, 8000 B.A., fair, Central Govt. Boy seeks suitable Brahmin girl to Box No. 17270

■ Vadama, Naithrubakashyaba Avittam, 46, 163, fair, Neat habits, studied B.Sc., Business 8000/- Own Office Complex, Legal divorcee without encumbrance seeks suitable girl to Box No. 17271

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, திருவோணம், எம்.பி.ஏ., 30/165 சுத்த ஜாதகம், கம்ப்யூட்டர் பட்டப் படிப்பு படித்த வேலைக்குச் செல்ல விரும்பும் 25 வயதுக்குட்பட்ட வடமாள் பிரஹசரணம் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் (044) 650 1457 பெட்டி எண் : 17272

■ Delhi settled Ashtasahasram, Koushika, Punarpoosam-4 31/160/15,000 M.Com., Dip. in Ma-

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

terial Management Central Govt. Gazetted (AIIMS) Contact : 044-4463913 or 011-631 0204. Box No. 17273

■ Well educated good-looking Iyer girl from respectable family for Brahasaranam, Sankrithi, Avittam, Maharam 31/165 fair, slim, smart B.E. Muscat handsome salary, Visiting Feb. 2001 Phone No. 0431-711570 Box No. 17274

■ Sozhia Vellalar 32, D.C.Tech., (M.C.A.) 12,000/- Govt. Sector at Chennai seeks B.E., MCA, M.Sc.,/ employed/unemployed girl from a good background family. Box No. 17275

■ Vadama, Naithrupakasyaba, Anusham, 174 April 1969 M.C.A., fair, clean habits, Software Consultant, USA, H1 Visa seeks qualified employed/unemployed girl. Subsect acceptable. Box No. 17277

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Utradam, 29, 5'.11", M.Sc., PGDCA employed at U.S.A. seeks alliance from graduate girl subsect no bar. Height 5'.4" and above. Phone No. 432 7079 Box No. 17278

■ Iyer, Vadamal, Garga Gothram, Ayilyam, 32/5.11" B.Com., PGDCA, working with Central Govt. seeks fair, looking graduate girl, employment preferable with decent background. Phone 044-2385686. Box No. 17279

■ Vadamal, Mowdgalyam, Kettai, 1962 Born, B.Com., working as an Accountant in Singapore, PR Holder with clean habits. Having family independant house at Chennai. Seeks graduate girl. Apply with horoscope to Box No. 17280

■ Tamil Iyer, Vadamal, Kousika, Moolam, fair, Central Govt. Job Chennai 28/5'.9"/11,000 B.Sc., PGDCA (MCA) seeks fair, good-looking graduate girl. Subsect acceptable. Box No. 17281

■ Vadama Iyer, Nithruba Kashyaba Gothram, Pooradam, 31/180 graduate, Development Officer in LIC seeks suitable alliance for early marriage. Apply to Box No. 17282

■ Vadamal, Srivastam, Kettai, 35, 165, B.Com., Public Ltd., 10,000p.m. seeks employed girl. Subsect no bar. Box No. 17283

■ Alliance invited for Vadama Iyer Boy, Bharatwajam, Moolam 4th padam, 28/175/B.E., SystemAnalyst USA/ Detroit. PG girls upto 25 years preferred. Contact with horoscope Ph : 0431-434750 K.S. Rajagopalan or 044-48450 86 R. Kannan. Box No. 17284

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiratathi-I/1968 170, B.Sc., MBA US employed, Software seek good-looking girl graduate P.G. Computer Literate preferable interest in Music below 30. Subsect no bar. Box No. 17285

■ Vadama, Hastham, B.Com., and P.G. Dip. in P.M. & I.R. Income exceeding rupees two lakhs per annum 32/170 very fair, handsome, healthy Dynamic affluent propertied well established Industrialist seeks compatiable, similar bright, well educated, healthy, beautiful, domestically accomplished bride from any respectable Brahmin family. Box No. 17286

■ Reciprocally Fun-minded, Home-loving, well cultured, tall, slim, fair, good-looking Iyengar (Thengalai/ Vadagalai), Iyer (Vadama) Spinster within 24, B.E. (minimum)/MCA/PG Professional, from India only, Preferably from Middle-class family, for Koundinya, Uthirattadhi, Teetotaller, Meritorious handsome, bachelor, Thengalai Iyengar Ph.D (USA) 28/183/Senior Software Engineer USA, H-1 Visa. Venkateswara - devotee. Students also considered. Detailed Bio-data. Horoscope only Responded. E-mail:srivas34@yahoo.com. Box No. 17287

■ Madhwa Desastha, Marathi, Kausika, Ashwini, age 33, height 171, B.Sc., Officer in Public Sector Rs. 10,000/-p.m. Seeks well emplooyed good looking girl. Contact : Box No. 17288

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiram, 31/168/ 2.5lacs p.a./Own Business/Tee-totaller needs a suitable well-natured, educated homely bride. Subsects no bar. Contact : N.P. Natarajan. Ph: 475 0698. Box No. 17289

■ Koundinya, Vadama, Visakam 3rd padam 31/172cm, more than 50,000 p.m. fair, Second Officer Foreign Shipping Co., seeks beautiful accomplished graduate employed girl 25 - 30. Send horoscope details. Phone : 622 2447 Box No. 17290

■ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsa, Uthirattadhi(3), B.Sc., (C.S)., M.C.A. employed U.S.A. as Software Professional, age 29/183 seeks suitable bride, Subsects accepted. Had successful correction of Heart Defect at 13th year, In the Pink Of Health Ever Since. Doctors in U.S./India have testified to 100 percent Fitness for married life. Horoscope to Box No. 17291

■ Sankriti Boy, Kettai-3, Sukran, Sevvai, Pudhan 8th place, Dec. 1972/178/PG/Advertising field, Well built, Broad-minded, seeks good looking well educated, willing to work/working girl below 24. Box No. 17292

■ நெல்லை, சைவப் பிள்ளை, மகம் 28/180/9000 B.Tech., (Anna University) DIPI பிரபல தனியார் லிமிடெட் கம்பெனியில் ஐந்து வருட அனுபவம். சென்னையில் சொந்த வீடு - சிறந்த பழக்க வழக்கங்கள் நிறைந்த

மணமகளுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த வங்கி அரசுத் துறை அரசு சார்பு நிறுவனம் பிற சென்னையில் பணிபுரியும் பட்ட மேற்படிப்புப்பிச., படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17293

■ Iyer, Vadamal, Tirunelveli Native, Srivatsam, Ashwini, 8-10-68/6'.2"ht/Rs.1.5 lacs p.a. + incentives seeks good-looking graduate homely girl w th Computer knowledge (optional) Contact Mr. Mani 044-6421070 or e-mail-aumgum@md3.vsnl.net.in. Box No. 17294

■ Vadagalai, Naithruba Kashyaba, Mirugasirsha, (MCA), 9000, 30, Hosur employed Boy seeks suitable alliance from Graduate employed girl. Subsect no bar. Contact :044-2430143 (04344) - 44574 Box No. 17295

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Ayilyam, 33/172 UAE employed boy seeks suitable bride. Visiting India Feb/March. Send horoscope with Bio-data. Box No. 17296

■ தஞ்சாவூர், தமிழ் பிராமின், அஷ்டசகஸ்ரம், உத்திரட்டாதி, 47/168/7000 சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், தகுந்த திருச்சி அல்லது சென்னையைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. விலக்கம் ஏதுமில்லை. பெட்டி எண் : 17297

■ Vadamal, Kousikam, Pooram, 30/164 M.Sc., (Computer Science) $8000/- p.m. (PM) Software Engineer employed with Sun Micro Systems, San Francisco Bay California, USA, Green Card Holder seeks good-looking girl with HIB Visa or girls based in USA - Please Excuse Moolam, Ayilyam, Bharani, Kettai, Pooradam. Reply with Horoscope to Box No. 17298

■ கார்காத்த வெள்ளாளர் வயது 26/174 செ.மீ., பூரட்டாதி/பருவூட கோத்திரம், B.Sc./PGDCA/(MCA) படித்து பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் கணிப்பொறியில் (கம்ப்யூட்டர் கன்சல்டன்ட்) பணிபுரியும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்து பிஜி படித்து வெளிநாடு சென்று பணிபுரிய விருப்பமுள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான சிவந்த நிறமுள்ள பெண் பட்டதாரி பி.ஈ./எம்.சி.ஏ./ கம்ப்யூட்டர் பெண் தேவை. தொலைபேசி - 5511226 பெட்டி எண் : 17299

■ Vadagalai Boy, age 30/170cm, Kousika Gothram, Visakam, employed as Computer Hardware Engineer in Muscat seeks suitable bride below 26 years. Subsect no bar. Phone : 820 5121 Box No. 17300

■ Iyer, Brahacharanam, Gauthama, Poosam, B.Sc., 41/165 Employed and Owning immovable property in Chennai with Rental Income seeks graduate bride preferably employed. Reply with horoscope to Box No. 17301

■ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiram 31/168cm/3500 p.m. B.Com., employed Pvt. Co., in Madurai. seeks good looking, employed/unemployed girl below 26 years. Send horoscope and family details. Phone : 0452-522537. Box No. 17301

■ 27 வயது நிரம்பிய முதுநிலை படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பல் மருத்துவருக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வடகலை/தென்கலையைச் சேர்ந்த இளநிலை படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. மணமகன் சென்னை பல் மருத்துவக் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக இருந்து கொண்டு மாலை வேளைகளில் தன்னுடைய சொந்த கிளினிக்கில் பணி செய்கிறார். மணமகளின் ஜாதகம், வயது, படிப்பு, குடும்ப விபரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 17303

■ அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரிதம், கேட்டை, 27/176செ.மீ, DEE (AMIE) அபுதாபியில் நல்ல வருமானமுள்ள பிராஜெக்ட் இன்ஜினியர் வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். N.Raju, B2/535-FTown Ship, BHEL, Trichy - 620 014. Phone : 0431-556740

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Anusham, 30/5.3"/BE/8,000p.m. Lecturer Polytechnic, Tirunelveli, Handicaped (Left Leg using a spare leg) Self Reliant seeks domestically trained +2/Degree un employed broadminded girl. Below 27. Subsect no bar. Reply with horoscope to D. Subramanian, D26. 2nd Cross Street, Maharaja Nagar, Tirunelveli - 627 011. Phone : 575 948.

■ Iyer, 30, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvonam, Graduate and clean habits working in Software MNC as Graphics Specialist, seeks bride. Interested please Contact : 22, Sabari Street, Periyar Nagar, Nesapakkam, Chennai - 78. Phone : 044-3713149

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Krithika, 36/160/25,000 Teacher - Maldives, and Thiruvadurai 35/165/8000 Cash Officer, Reply with photograph to Smt. Gowri, Flat 305, Ambica Residency, Official Colony, Visakhapatnam - 530 002.

■ Iyer, Vadama, Gargaiya, kettai, 33/167cm, DME Engineer Reputed Company, Chennai 12,000/-p.m. seeks graduate employed/unemployed girl. Address : S. Venkataramanan, 43/41, N.G.O. Colony, Tiruvallur - 602 001. Phone : 04116-64742.

■ Iyer, Kousikam, Vadamal, Rohini, 33/178 B.Sc., PGDCA boy seeks alliance from graduate girl. Smt. Vijayalakshmi, Flat 6, Abirami Apt, 2182, 12th Main Road, Anna Nagar, Chennai -600 040. Phone : 628 2241/48 36 305.

■ Iyer, Vadamal, 29, Srivathsam, Ashwathi, D.M.E., P.G.D. Piping and Design Engg. employed in Pune, Seeks for a suitable bride. Contact with horoscope, Sridharan, Nagendra Nilaya 229, 8th Cross, SBM Colony, Bangalore- 560 050. Phone : (080) 66 96 149

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Bharadwajam, Moolam 30/BE/170cms Software Engineer at Satyam Computers (MNC) Secundrabad from suitable brides contact Mr. Natarajan, (040) 7751432 (080) 5233721 or write to 1-69 Hasmathpet, Manovikas Nagar, P.O. Secundrabad - 500 009.

■ Well-to-do, Iyengar, Vathoolam, very fair, handsome, 32/165, B.E. (Eec), P.G.D.C.A., Executive, "ABC Communications", Two Flats, Innocent Victim of Divorce (very first day) Legally, seeks exceptionally good natured, calm, affectionate caring, good-looking, Brahmin Single/Widow. 5'.2" more, caste, language no bars. Decent, Supportive Inlaws. பணவசதி இல்லாத பதவிசான குடும்பங்களையும் விண்ணப்பிக்கலாம். (011) 5547156. D. Rajagopalan, BIA, 66C, Janakpuri, New Delhi - 110 058.

■ Iyer, Brahacharanam, Mrigashirisham, Kutsava, 29, B.Com., Computer qualified boy working in leading English Newspaper at Vizag (Rs. 10,000/-+) seeks alliance S.V. Ramana, Old No. 21, New No 57, Ponniamman Koil St., Urur, Adyar, Chennai - 600 020. Tel : 491 9075.

■ Brahacharanam, Kashyapam, Uthirattadhi, 1969, 5'.8", M.A. (Communication) FTII Diploma Cinema,

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

ADVTG & P.R. - Director, Editor, Cinema/TV seeks home-loving bride horoscopes. Gopalakrishnan, A-10, Ganga, Selvam Estates, 6th Cross Street, New Colony, Chrompet, Chennai - 600 044. Tel : 044-240 0021.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Pooradam, 26/168/B.Sc., Grad. CWA/ACA employed Rs. 15,000/- seeks graduate/Post-graduate/un-employed girl below 22 from same sect. V. Krishnan, Old No. 4/New No. 7, Sridevi Colony, 7th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Phone : 471 1160.

■ ஐயர், வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், 32/5.9" பிளஸ்டூ, சுயதொழில் செய்யும் வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஏ.வி. பிரேமா, 25, 46வது தெரு, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083. போன் : 4893193

■ Balija Naidu, Janakala Gothram, Boy 28, Poosam II 6'.1", MA (Eco.) PG Dip. (Software) employed in USA with H1B seeks alliance from fair, nice looking girls below 24 years from decent and well to do family with MCA, BE or qualifications related to IT. Early marriage. Boy visiting in March. Reply with horoscope bio-data and family particulars to P. Nagendran, Scientech Industries, Nagambika Bldg, Kammagondanahalli, Jalahalli West, Bangalore - 560 015.

■ குமாஸ்தா வேலை செய்யும் சிங்கப்பூர் இந்தியர், வயது 50, இதுவரை கல்யாணம் செய்து கொள்ளவில்லை. இவர் ஓர் பட்டதாரி பெண்ணை வயது 30-40 வரை தம் வாழ்க்கைத் துணைவியாக ஆசைப்படுகிறார். ஆர்வமுள்ளவர் இந்த முகவரிக்கு எழுதவும். P.O. Box 149 Paya Lebar Post Office, Singapore - 915 425.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Bharani, 29/165, B.Sc.,/PGDCA working in Abudhabi seeks graduate girl preferably with Computer qualification, Contact : V.S. Balasubramanian, 5/71 Thiruvenkada Nagar, Tiruverambur, Trichy - 620 013. Phone : 0431-530 062.

■ Iyer, Vadama, Vadoola, Aswini, 32, 175 cms, B.Com., LIIL, Oriental Insurance, Clean habits, seeks homely, adjustable Vadama girl. V. Krishnamurthy, MS/C/1, Unit-2 PO-Nimpura, Kharagpur - 721 304. Phone : (03222) 54160.

■ தமிழ் ஐயர்; பிரஹசரணம், பரணி, சங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி, படித்த 37/5.4"/6000/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (கமித் குரூப்) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள, 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Kameswaran, C-13, Brijdam Co-op, Husg Society, Bhangur Nagar, Goregaon (West) - 400 090. Mumbai Tel : 8755766.

■ ஐயர், வாத்திமா, கௌசிக, ரேவதி, 36, 5.6", அரசு பணி, ரூ.9,000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், சொந்த வீடு உள்ளது. எளிய திருமணம். மணமகள் தேவை. ஆர். பாலு, பிளாட் எண் 94, 6வது தெரு, அன்னை தெரசா நகர், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. தொலைபேசி 2471574

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthamam, Maham, Post-graduate, 30/5.9"/IS & S Management, Own Business good-income settled Bhopal seek educated respectable family girl. Contact : Devarajan F.No. 203, 372-Sagar APT-I Sarvadharm Colony, B-Sector Kolar Road, Bhopal - 462 016. Ph. 0755-794672.

■ Vathimal, 29/5'.9"/Poosam/Haritha DME/DPM/Senior Engineer MNC (Bangalore) Foreign collaboration working in Madras Branch 18,500/- plus seeks employed girl. Subsect acceptable Horoscope to 9, Kamdar Nagar, First Street, Chennai -600 034.

■ அகமுடையர் முதலியார், மூலம், தனுசு, 33, 5.8", பி.காம், பி.ஜி.டி.பி.ஏ., 10,500 மாத வருமானம், சுந்தரம் பைனான்ஸில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு இதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. முகவரி : T.Bashiyam, No.15, Duraisamy Mudali Street, Ayanavaram - 23. Phone : 646 0508.

■ Iyer, Vadamal, Pooradam, Haritha/30/5.10 D.E.E. fair, Own Textile Business and Agencies seeks graduate employed or unemployed from the same sect. N. Subramanian, No. 9, Vijiendruswami Mutt Street, Kumbakonam - 612 001.

■ Iyer Brahacharanam, Rohini, Bharathwajam, 34/5'.7"/BE employed in Australia salary Rs. One lakh Legal Divorcee, seeks unemployed graduate bride 25 - 30 years. Simple immediate marriage. Contact with horoscope details to Arunkumar, 223, EWS KHB Colony, Second Stage, Fifth Cross 2nd Main, Basaveswara Nagar, Bangalore - 560 079. Ph : 080/3306195 Or Chennai Phone : 044/5580159

■ Palghat Iyer, Gowthama, Punartham, 33/D.C.E. 173 cms, Rs. 10,000/- Sr. Engineer, Best & Crompton Varanasi seeks graduate unemployed girl. A.V. Ramanarayanan, 23, Nagamal St., Vettri Nagar, Chennai - 82. Phone : 558 0461.

■ Tamil, Brahacharanam, Koundinya, Tiruvonam, M.V.Sc., 30/168, Executive in Subsidiary of NDDB, 13,000 p.m. + seeks employed/post-graduate/professional girl, Subsect no bar. Mrs. K. Bhavani, D-5, Housing Complex, IIL, Gachi Bowli, Hyderabad - 500 019.

■ வடமாள், கௌசிகம், 32 வயது, சாப்டாச கோவிலில் பணிபுரியும் மாதம் 5000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு வேலையில் இருக்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். விவரங்களுடன் அணுகவும். கோபாலய்யர், 2/47 ராகவா நகர், 9-வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091.

■ Vadagalai, Bharathwajm, Pooradam, 35, M.A., 7000/- Private Sector, very slight defect in left hand but able to ride two wheeler. Having some property. Seeks good employed/un-employed home loving girl. V.R. Srinivasan, Old No. 14, Pammal Main Road, Muthamizh Nagar, Pallavaram, Chennai - 75. Ph : 2414 280.

■ Iyer, Vadama, Shadamarshna/Punarpoosam, 32/Singapore employed Dimlono Engineer boy seeks girl with Computer qualification able to work in Singa-

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

pore. Subsects no bar. Reply Santhi, Old 77, TSV Kovil Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ Vaniya Chettiar, Thiruvonam, 5'.3", 36 M.Tech., USA-H1B clean habits, Boy unconsummated marrige legally annulled seeks fair, broad-minded BE/MCA/ Masters professional with Computer background. Caste no bar. Widow/Divorcee without encumbrance acceptable. Reply : K. Vaidyanathan, 17, Lakshmanan Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ Vadagalai, Srivatsam, Thiruvadhirai, 44/179/Decent Employment/Private Sector/Property/Clean habits/ seeks tall Iyengar graduate employed girl upto 37 from ordinary decent family. R. Raghavachari, E 43 A, 21st Cross, Besant Nagar, Chennai - 90. Phone : 491 6497.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கிருத்திகை, 31, பி.ஏ., 5.7", சொந்தத் தொழில் ரூ. 10,000/- சொந்த வீடு, குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. அர்ச்சனா சுப்பிரமணியம், 625, 52வது தெரு, 9வது செக்டர், கே. கே. நகர், சென்னை - 78. போன் : 372 4122

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்சம், ரோகிணி 32, எம்காம், ComputerAPTECH சென்னையில் மத்திய அரசு பொதுத் துறை மாற்றல் கிடையாது. 7500/- சொந்த வீடும் உள்ளவருக்கு மாநில/மத்திய அரசு/கவர்மெண்ட் ஸ்கூல் டீச்சர்/பெரிய லிமிடெட் கம்பெனியில் குறைந்தது ரூ. 5000/- சம்பளம் வாங்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். சூர்யமூர்த்தி, பிளாக் B-4, ராமசந்திரா அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், கார்த்திகேயபுரம் 4வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. போன் : 247 1451/622 4082.

■ Iyer, Vadamal, Koushika, Magam, 31/172/20,000 self employed boy seeks employed/unemployed girl with good family background. Contact : V.S. Sriram, F-28B MIG Flat, Hari Nagar, New Delhi - 110 064.

■ Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Revathi, 32/5.5cms, M.Sc., M.Phil B.Ed., Phd., College Lecturer, Nagercoil seeks God fearing, home, loving, graduate girls contact Mallika, 39, Deep Street, Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002. Ph : 04652 - 36195 044-434 4800 (Lakshmi).

■ Vadamal, Srivasta, Magam, 1970, 165cm, graduate employed Bombay seeks good looking graduate girl of Central Govt. or Bank employee need apply from respectable family with horoscope. Reply Smt. Visalam Srinivasan, C/o Mrs.Ganga Gopalan, No. 5, Vyasar Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone : 828 3917

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காஸ்யபம், உத்திரம் 27/பிஎஸ்ஸி/ 7000 பாண்டிச்சேரியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். S. Sankara Raman, I, Puthen St., Gandharvan Gramam, T.C.40/77, Trivandrum - 9. Ph : (0471) - 570617

■ Iyengar, Vadakalai, Srivatsa, Chitra (3) 43/6', B.Sc., 7000/- employed Ltd., Co., seeks suitable bride. Subsect acceptable. R. Padma, Subhiksha Flats, 75, Rajendra Prasad Road, Flat - 53, Second Floor, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044.

■ பர்வதராஜப்பிள்ளை/36/170/மணமாகாத வீடு-நிலம்/ ஹோங்காங், மாதம் 74,000/- நிரந்தர வேலை/மணமகளுக்கு 28 வயதுக்குள் ஸ்ரீராமசேவையில் ஈடுபாடுள்ள சைவ/ இந்துக்களில் ஜாதி தடையில்லை. உத்தியோகத்தில் இல்லாத ஏழ்மையான பெண் தேவை. முகவரி : கருப்பையா, 70, பகவதியம்மன் கோயில் தெரு, கீழவீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி. போன் : 435 944.

■ மாத்வ வகுப்பு, கன்னடம், காருகேச கோத்திரம், ஹஸ்த நட்சத்திரம், 29 வயது, பட்டதாரி இளைஞர், விமானப் படையில் பிளைட் என்ஜினியர் பணிபுரியும் செவ்வாய் தோஷம் உள்ளவருக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த செவ்வாய் தோஷம் உள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : டி. வாசுதேவன், நெ.7, தாமரைக்கிணறு தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049. தொலைபேசி : 620 4132.

■ Vadama, Athreya, Swathi first, 165/25, B.E., Software Engineer MNC Bangalore seeks professionally qualified girl. Send horoscope to V. Mahalingam, 14, First Cross, Bhuvaneshwari Nagar, Bangalore - 560 093.

■ Alliance invited from well employed graduate/Postgraduate good looking girls for Iyer, Brahacharanam, Sankruthi 27/5.6½" B.Sc., M.C.M. employed in Pune based Software firm. Contact : N. Ganesan A-06 'C' Building, Kate Residency, Dapodi, Pune - 411 012.

■ Iyengar, Vadakalai, Srivatsam, Anusham, 33/165/ 9000 DME (AMIE final) reputed concern Visakhapatnam, seeks suitable girl. Contact with horoscope to Ravi, 23, Kandasamy Colony First Cross Street, East Tambaram, Chennai - 600 059.

■ ஆத்ரேய, வடமாள், உத்திராடம், 28/5.10/டிசில/10,000+ சொந்த பிசினஸ் படித்த வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே. கோபாலராமன், 60/2 கொளட்சி அம்மன் கோயில் தெரு, கிளாம்பாக்கம், ஊரப்பாக்கம் போஸ்ட், கூடுவாஞ்சேரி வழி - 603 202. போன் : 984 00 22 383.

மணமகன் தேவை

■ செட்டியார், 30, பட்டதாரி, ஒருசில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும், ரூ.10,000/- குழந்தையில்லாத, சட்டப்படி விவாகரத்தான, நற்குணமுள்ள பெண்ணுக்கு, பட்டதாரி, (தனியார்/அரசு) நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள, ஒருவருக்கு வேலை மாற்றம் செய்யக்கூடிய, நற்குணமுள்ள மணமகன் தேவை. குழந்தையில்லாத தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண்: 26450

■ Vadakalai Iyengar, Vadoolam, Mirugaseerisham, 24/ 156, (MA) (Eng) B.Ed., (Hindi) Working in a Management Convent School seeks well educated, employed groom from the same sect and from good family. Box No. 26451

■ Tirunelveli Saiva Pillai, parents seek alliance from Doctors/Engineers, same, caste, below 28, preferably post-graduates from respectable family, for their only daughter, good looking, Ayilyam, 22, 156, B.Com.,

doing Computer Courses send Bio-data horoscope to Box No. 26452

■ துளுவ வேளாள முதலியார், பூராடம் 25, சைவம் 165 செ.மீ., (பி.பி.ஏ. கடைசி வருடம்) 3500/- செவ்வாய் தோஷமுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் அவசியம். பெட்டி எண் : 26453

■ Iyer, Vadama, Haritha Gothram, Swathi aged 27 years, 5'.2" Wheatish complexion, M.Com., employed girl in Nationalised Bank seeks suitable alliance from well settled boys having clean habits. Subsect no bar. Send horoscope with details to Box No. 26454

■ Well settled, well educated, well employed groom around 30, clean habits for Brahacharanam, Sankirithi, graduate (PGDCA) fair, 26, Uthiram, only heir. Mother invites horoscopes. (father Schizhophrenic) Subsect acceptable. Box No. 26455

■ Wanted suitable groom for Vadagalai, Bharadwajam, Visaka, 28 years, 155cms, (B.Com.,) Diploma in Computer Application, employed in Auditor firm. Box No. 26456

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, அவிட்டம், 25/158 பிகாம்., காமர்ஸ் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் வெளிநாடு செல்லவிருக்கும் வியாபாரம் செய்யும் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26457

■ தமிழ் பேசும், மராட்டி, ரேவதி, சிவந்த நிறம், 26 வயது பிகாம்., கம்ப்யூட்டர் படித்த அழகிய பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணி, நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி, மத பேதம் இல்லை. பெண்ணுக்கு குழந்தை பாக்கியம் இல்லை. வேறு எந்தக் குறையும் இல்லை. பெட்டி எண் : 26459

■ Bridegroom 34 - 38 salary 7000 - 16000 employed in India only for Bharadwajam, Brahacharanam, slim, very fair, beautiful graduate Iyer girl 34/160 Sadayam unemployed unwilling work after marriage also. Vadamal can apply to Box No. 26460

■ Iyer, Brahacharanam, Ayilyam (4) 22/158 B.Com., ICWA, ACS, Executive Public Sector 14,000 seeks groom professionally qualified clean habits. Respond with horoscope to Ph : 480 2192. Box No. 26461

■ Iyer, Vadamal, Kashyapa, Hastham, 24, 5'.4", graduate, fair and good looking, employed at Calcutta seeks alliance from well settled groom. Box No. 26462

■ Tamil Iyer, Vadamal, Kousikam, Bharani, 22/165, B.Sc., (Comp.Sc.,) MBA fair seeks professionally qualified (B.E./MCA/CA) groom with clean habits, below 28, well settled in India/Abroad. Reply with horoscope to Box No. 26463

■ சௌராஷ்டிரா, 30/150 பிகாம்., அரசுப் பணி, 6500/- கணவனை இழந்தவர், 3 வயது பெண் குழந்தையுள்ள பெண்ணிற்கு 35 - 40 வயதுக்குட்பட்ட அரசு (அ) தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள பரந்த மனம் படைத்த மணமகன் இதே இனம் தேவை. மனைவியை இழந்தவர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26464

■ Iyer, Brahacharanam, Parasara Gothram, Thiruvadirai, BE (EEE) Infosys Bangalore 23 years/157 cms/Rs.22000/-p.m. seeks suitable groom. Box No. 26465

■ Brahacharanam, Gowthama, Ayilyam, Spinster 45 M.A., B.Ed., Home loving good-looking, employed, decent family. Seeks qualified well settled Tamil, Iyer bachelor upto 50, send horoscope family particulars to Box No. 26467

■ Telugu Kshatriya Raju graduate girl, Athreyasa 31/158 seeks suitable alliance from same caste. Brahmin also considered. Box No. 26468

■ Iyengar, Vadhoolam, Arudra, 34/165/B.E., M.B.A., Holding a high post in a reputed Company in Bombay. Home loving interested in Carnatic Music seeks well qualified, well placed and settled bridegrooms, around 40 in India or Abroad. Box No. 26469 Tel : 412 982

■ Vadamal, Bharadwajam, Mrigaseersham, slim, fair, 32/168, AICWA, employed Bangalore seeks tall, well placed, professionally qualified groom with clean habits and decent emoluments. Subsects acceptable. Box No. 26470

■ Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu, Kowsika, Revathy, 22/5'.1", B.Com., English Type, Higher passed, PGDCA, employed in Computer Centre, good-looking girl, Pure Jadaga, seeks suitable bride groom Govt, Bank, Public Sector. Major establishment. Box No. 26471

■ Alliance invited for Sozhia Vellala girl, Pooram 29/152, B.Sc., fair, seeks good family background grooms of Govt. Private Own business. Box No. 26472

■ Iyer, Vathimal, Kasyapam, Ayilyam, 2nd padam, 28, C.A., 5'.3" fair, Sevvai 7th place, seeks good looking well qualified groom, professional below 33 years, India/Abroad. Subsect acceptable. Box No. 26473

■ Iyer, Srivatsa, Brahacharanam, 24/157, BA (Hons) DSP, GNIIT and Faculty, Boston Instt., New Delhi, seeks alliance from professionally qualified boys upto 30 years. Please respond to Box No. 26474

■ Intercaste parents, father Punjabi Kshatriya Hindu, Mother Tamil Brahmin seeks suitable match for their daughter smart, good-looking vegetarian 24/157, MCA Moolam 4th padam, Mars in 5th place from BE/MCA India or Abroad Hindu caste no bar. FC/BC Reply with family details and horoscope (optional) to Box No. 26475

■ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை, 26/160 சிவப்பு உத்திரம் 4ம் பாதம், M.Com.,/ICWA/PDFA மத்திய அரசு பொதுத் துறையில் அக்கௌண்ட்ஸ் ஆபீஸர், பெங்களூரில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, பெங்களூரில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள BE/MBA/CA/CWA மணமகன் ஜாதகம் குடும்ப விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26476

■ சோழிய வேளாளர், உத்திராடம், 20.09.1980 167 செ.மீ., B.B.M. Oracle (V.B.) படித்த பெண்ணிற்கு பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர்) படித்து நல்லதொரு வேலையில் இருக்கும் அதே இனத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26477

■ Saiva Vellala Pillai, 30, M.Sc., Computer Science, working in Software firm, Chennai, 10,000/- seeks well educated, employed grooms. Box No. 26478

■ From Saiva Chettiars, employed for Punarpoosam, 27/155cm/DCSE doing M.Com., (Co-op) and PG employed below 34 for Chitrai 28/150cm/M.Sc., B.Ed., doing M.Phil Subsects acceptable. Box No. 26479 Phone : 40844 (04365)

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Pooradam, 30,

5'.2", LIC, 10,000, M.Com., ICWA(I), DCA, DFM, Fair, good-looking, slight weakness of legs otherwise normal. Seeks educated understanding Brahmin groom with horoscope to Box No. 26480 Phone : (020)5818176 or email-cviyer@rediffmial.com.

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய 34/157/6500 உத்ராடம், அழகான, திருச்சியில் மாற்றலில்லாத அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகளுக்கு திருச்சியில் வேலையிலுள்ள திருச்சிக்கு மாற்றலில் வரும் மத்தியமாநில அரசு/வங்கி இன்ஷ்யூரன்ஸ்/லிமிடெட் பிரைவேட்டில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். மனப்பொருத்தம் போதுமானது. Horoscope optional. பெட்டி எண் : 26481

■ Wellplaced qualified Brahacharanam, Vadamal groom upto 32 for Bank professional's Daughter. Brahacharanam, Gowthama 25/155/4500 D.N.D.M.(M.A.) Staff Nurse at Chennai. Ayilyam II Chevvai in 8th place. Contact Box No. 26482 Phone: 04639/55057

■ Telugu Brahmin, Karna Kammalu, Athreya (Kasyapa also not suited) Revathy, 18.07.1976 B.A. (History) Computer, MSO., Accounts Asst. (C, C+), fair, good-looking seeks, professionally qualified, employed, good family grooms. Box No. 26483

■ Iyer, Tanjore Vadama, Kaundinya, Uthiram II Pada, April 1979/150cm/ fair, B.A., H.D.S.E., PGDCA Mast. Dip. E.Com seeks alliance from prof. qualified and well employed Boy beow 28. Subsect no bar. Box No. 26484

■ Madhwa, Desastha, Marathi, Kausika, Sadhayam 157cms, 27 years, M.A., Computer Literate seeks well employed bride-groom. Contact Box No. 26485

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Krithigai 27/163/ M.A., very fair girl with Computer knowledge seeks well settled suitable groom India/Abroad. Subsect no bar. Contact : 231 2952. Box No. 26486

■ மதுரை, சௌராஷ்ட்ரா, ஜாபாலி, பூசம், கடகம், 7.4.'68 பிஎஸ்ஸி, (கணிதம்), எம்.பி.ஏ., 5'.3" மாநிறம், ரூ. 13,000/- சென்னையில் பிரபலமான தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பொருத்தமான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26487

■ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsa, Ayilyam(3), M.Com., (M.C.A.) P.G. Dip. in Computers & Information Systems, 26/168, Good-looking employed as Programmer, Chennai. Seeks professional grooms. Subsects accepted. Horoscope to Box No. 26488

■ இந்து அகமுடையார் (தேவர்), 24/153, எம்.பி.ஏ., அவிட்டம், அழகிய குடும்பப்பாங்கான, தனியார் நிறுவனத்தில் (மும்பை) பணிபுரியும் மணமகளுக்கு இதே இன பட்ட மேற்படிப்பு நிரந்தரப் பணிபுரியும்/தொழில்புரியும் மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26489

■ தெலுங்கு, சாத்தாத ஸ்ரீவைஷ்ணவா, 1. 27/4'.3" ஹஸ்தம், பி.ஏ., என்ஜினியரிங், எச்.டி.எஸ்.ஈ. மற்றும் 2. 24/5' பி.ஏ.,டிப். மியூசிக் ஆயில்யம், மேலே குறிப்பிட்டுள்ள இரண்டு பெண்களுக்கும் தகுந்த மணமக்கள் தேவை. தேவராஜ், போன் : 911-34055 பெட்டி எண் : 26490

■ Proposals invited from professionally qualified, well-settled grooms (CA/ACS- Sai Devotee preferred) for Bharadwaj, Sadayam 24/165 fair, good-looking B.Com., ACS (LLB) employed girl. Contact : Phone : 47 11630. Box No. 26491

■ குருக்கள் காசிப கோத்திரம், கேட்டை 1-ம் பாதம், M.Sc., (Stat.) சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண் (26/155/மாநிறம்) அதே இனத்தில் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. மணமகன் வீட்டார் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26492

■ Saiva Pillai, 25, MCA, Swathi seeks well qualified and employed groom preferably BE/MCA in the same sect. Send bio-data to Box No. 26493

■ Brahmin, Haritha Gothram, Punarpoosam, age 36 (looking young), fair, beautiful, working in MNC seeks person not above 40, well qualified and settled, widowers can also apply. Box No. 26494

■ Qualified, Well placed, Iyer Bachelor upto 52 for Good-looking, Home loving Brahacharanam, Gowthama, Poorattadhi, Spinster 47, M.Sc., B.Ed., employed, decent family, Send horoscope family details to Box No. 26495

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 22 வயது, உயரம் 5'.3" பி.ஏ., டைப்பிங் ஹையர், சிவப்பு நிறம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு தகுந்த அரசு/கம்பெனியில் நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. V. Subramanian, 8, MRS. Quarters. M.K. University, Palkalainagar, Madurai - 21.

■ பலிஜா நாயுடு, அனுஷம், 31/156/பி.எட்., மாநகராட்சி பள்ளி ஆசிரியை, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் உள்ள தகுந்த அரசு/தனியார் துறையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. கே. லக்ஷ்மிகாந்தம்மாள், 17/1, சம்பங்கி ரெட்டி தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ Tamil Iyer girl, Poorattadhi, Gauthama, 27, 5'.3", slim, V.fair, B.Sc., advanced diploma (NIIT) doing MCA seeks smart Computer professionals below 33. Contact : P. Hariharan (ADE) Power House No. 5, Avalanche (Via) Emerald, Nilgris - 643 209 or Phone 04652 - 21438.

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Bharadwajam, Chithirai, 31/B.Com./LLB/150cms, fair girl employed as HR. Executive in Bangalore from decent family subsects no bar. Immediate Marriage. Srikanth (080) 5233721/(040)7751432 or write to Kalpathuru Apts, Site 5/1, Flat F3 8th A Main, 2nd cross, LBS Nagar, Bangalore - 560 017.

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஹஸ்தம், 27, எம்.சி.ஏ., சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், தற்போது அமெரிக்காவில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த அமெரிக்காவில் உள்ள/செல்ல விருப்பமுள்ள கம்ப்யூட்டர் பர்ஸனல்/சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், என்ஜினியர், வேறு தகுதி உடைய மணமகன் தேவை. ஆர். நாராயணசாமி, 240, லட்சுமி நகர் விரிவு, போரூர், சென்னை. போன் : 4769758 email:paroo@md4.vsnl.net.in.

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Kawsika, Star Chithirai II padam, fair, 23/165, girl, B.Com., with knowledge of Computer Operations from professionally well qualified Boys below 31 with good family background. Following Stars are suitable. Thiruvadirai, Hastam, Moolam, Makam, Thiruvonam, Karthigai, Rohini, Ayilyam, Punarpoosam, Revathi. Reply with horoscope and Bio-data to Kamalam, 195, Dr. Radhakrishna Road, Tatabad, Coimbatore - 641 012. Phone : 490 913.

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, அனுஷம் 4ம் பாதம், 1.11.1970/ 162/5000 மாற்றலுக்குட்பட்ட (விழுப்புரம்) வங்கிப் பணி, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அரசு/வங்கி/இன்ஷ்யூரன்ஸ்/ தனியார்த் துறையில் பணிபுரியும் பட்டதாரியான மணமகன் தேவை. ஜீவிராமன், எச்-5 ஆனந்த் பிளாட்ஸ்,

36, கோவிந்தன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ Brahacharanam, Kashyapam, Krithika-4, 1972 5'.5", M.Tech., (Computer) employed Delhi seeks well qualified and employed groom. Horoscopes Gopalakrishnan, A-10, Ganga, Selvam Estates, 6th Cross Street, New Colony, Chrompet, Chennai - 600 044. Tel. 044-240 0021.

■ Senaithalaivar Mudaliar, 30/165/MDS fair, good looking Assistant professor, Govt. Service Dental Surgeon seeks Engineer/Doctor/Lecturer/CA/professionally qualified groom. Caste no bar. C. Mahendran, 69/4, Mettu Street, Ayanavaram, Chennai - 600 023. Phone : 044-6445088

■ யாதவா நாயுடு, 31/170 மாநிறம், BCS, M.Com., M.Phil., B.Ed., DOAE படித்த வசதியான, அழகிய, குணமுள்ள பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. முரளி, 21, கன்னார வீதி, நெல்லித்தோப்பு, பாண்டிச்சேரி -605 005. போன் : 98430-48732.

■ Iyer, Kowsika, Anusham, 25, 161, M.Sc., Maths B.Ed., fair, seeks professional Iyer groom, Subsect acceptable. Contact : S. Rajaraman, 3A, Somasundaram Street, I Floor, Chidambaram - 608 001. 04144 - 22077.

■ Achanthala Naidu, Parent of slim attractive 5'.5" girl of 21 years. Studying MCS (final year) seeks Software Engineers between ages 25 and 26 years settled in USA. Same caste preferred, correspond with Pavan Kumar S. Naidu, 4B Asha Park Society, 584, Gultekdi, Pune - 411 037. Phone : Res. 426 0412

■ இந்து தமிழ் யாதவ், கோபால கோத்திரம், சிவந்த நிறம், 22/157/+2 படித்த மணப்பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, டிப்ளமோ, இன்ஜினியரிங், சுயதொழில், தனியார் அல்லது அரசு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தெ. உத்திராபதி, 57, புது பிள்ளையார் கோவில் தெரு, வேப்பூர் - 608 601. கடலூர் மாவட்டம். தொலைபேசி : (04144) 81897.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Bharani, 27, 160cms, AMIE Private Engg. College, Coimbatore seeks qualified groom R. Chandrasekaran, Plot No. 19, New No 14/5 Appar Street, Kamakodi Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 87. Phone : 4867302

■ Tamil Iyer girl, Koundinya Poorattadhi, 21, B.Com., Pvt. firm HR Executive Pune requires well educated boy with good earnings. B. Chadrashekar, Flat No. 202, Evergreen, Vishwarajini, Yerawada, Pune - 411 015. Phone : 020-669 2457.

■ Iyer, Ashtasahasram, Kousiga, Chithirai (1st padam) 35 - 165 cm, M.Sc., B.Ed., Postgraduate Teacher in Pondicherry Government, seeks good-looking Boy, professionally qualified in Public or Private Sector. Subsect acceptable. Contact : Dr. S. Cothandaraman, 8, Annai Velankanni Street, Kamaraja Nagar, Pondicherry - 605 011. Phone : (0413) 334113.

■ Thenkalai, Bharatwajam, Rohini (2), 28/162 B.Sc., seeks, professionals not above 33. R. Sowrirajan, 19/4-A, Kaliamman Koil Street, Virugambakkam, Chennai - 92.

■ Iyer, Vadamal, Uthirattadhi, Kousigam, 21/155 Software Engineer, Bangalore seeks professionally qualified Teetotallers below 27. Contact : S. Saroja, 68, West Chitra Street, Srirangam, Trichy - 6. Ph : 0431 433774.

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Swathi II Padam, 23, 5.5 M.A., Wheatish, Computer knowledge, seeks professionally qualified and well settled groom. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 1493, G.P.O. Mumbai - 400 001. or Email:spaj@rediffmail.com. Excuse Sudha Jhadhagam, Anusham, Moolam, Uthiradam, Thiruvathirai, Sathayam Stars.

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், வயது 25/5.3"/நெருத்திகை, பி.ஏ., கார்ப்பரேட், சிவந்த நிறமுள்ள, அழகான பெண்ணுக்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. கங்காதரன், 30, அப்பாதுரை முதல் சந்து, அயனாவரம், சென்னை - 600 023. ஃபோன் : 660 2821.

■ Ex Service man வரன் தேவை. வயது 34, எஸ்.சி. எஸ்.சி. பிரிவினரோ தேவை. இரண்டு மகன்கள், விதவை. வங்கியில் வேலை செய்பவராக இருந்தால் நலம். வயது 40க்குள் மட்டும். முகவரி : K. Santhana Lakshmi, 3/330 3/495 Kalayani St., Lakshmana Perumal Nagar, Kottivakkam - 41.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, சதயம் 25, 155, எம்.எஸ்சி., சி.எஸ்., கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமர், தனியார், இதே இன நிரந்தரப் பணி முதுகலை பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எஸ். முருகேசன், 92, 3வது மெயின் ரோடு, குமரன் நகர் விரிவு, லாஸ்பேட், பாண்டிச்சேரி - 605 008.

■ Nair, Uthrattadhi, Sudhajadagam, 29/7000/B.Com., employed International Airline Chennai seeks grooms below 34 from Nair/Menon Families KRK Pillai Plot V BOB Colony, Sethupathy Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Tel : 24 74 542.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை, கவாதி, டிப்ளமா., 32/172 செ.மீ., ரூ. 13,000/- பெங்களூர் அருகில் பிரபல பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு மணமகளும், தங்கை பி.ஏ. 29/150 செ.மீ. அவிட்டம் குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரனும் தேவை. Mutual accepted. பெட்டி எண் : 30656

■ Madhwa Kannada, Aravathuvakkulu Vasista, B.Com., 36/168/Typist T.N. Govt seeks Govt. employed girl. 2) Sister +2/33/153 Poorattathi I padam, Hindi Pandit unemployed seeks Pvt/Own Business groom same caste. Mutual/separate with details to Box No. 30657

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)


இயற்கையின் பரிசு
இணையற்ற சந்தனம்
GOKUL

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 *
Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்



இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II

பிப்ரவரி 2001 இதழுடன் இணைப்பு

சீமாரு பழைமை

யூரோக்ளீன் புதுமை!

இன்று உங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி சமையலுக்கான கேஸை, வாஷிங் மெஷினை, மைக்ரோவேவ் அவனை உபயோகிக்கிறாள். மற்றும் ஒரு வேக்யூம் க்ளீனரையுமா? ஒரு யூரோக்ளீன் வேக்யூம் க்ளீனரை அவளுக்குக் கொடுங்கள். எவரும் அதை உபயோகிக்கும்படி அவ்வளவு சுலபமானது மற்றும் உறுதியானது. கண்ணுக்குப் புலப்படாத தூசையும் அகற்றும் ஆற்றல் படைத்தது; அதோடு அல்லெர்ஜி உண்டாக்கும் மைக்ரோஸ்கோபிக் தூசுக் கிருமிகளையும். கூடவே இதற்கான பரவலான இணைப்புகளைக் கொண்டு நீங்கள் உங்கள் வீட்டின் மூலை, முடுக்குகளை சுத்தம் செய்யலாம். யூரேகா ஃபோர்ப்ஸ் வழங்கும் யூரோக்ளீன். இது உங்களுடைய வேலைக்காரியிடமிருந்து அதிகபட்ச வேலைகளை செய்து வாங்கிட உங்களுக்கு உதவும்.



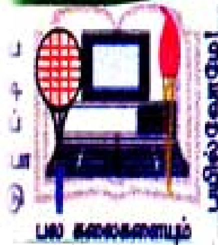
Visit us at : www.eurekaforbes.com

Euroclean

சூப்பர் சுத்தத்தைப் பெற சூப்பர் சக்தி.

Open your door to health and hygiene. For a free demo in the comfort of your home, page your friend from Eureka Forbes on 9622-343434 or call **CHENNAI:** BURKIT ROAD: TEL: 4348978, 4338197. AMINJIKARAI: TEL: 6424579/5243. SAIDAPET: TEL: 2301152/53/54. T NAGAR: TEL: 8234721/4514. **COIMBATORE:** TEL: 433180, 454401. **ERODE:** TEL: 261397, 261501. **MADURAI:** TEL: 587728 / 216. **PONDICHERRY:** TEL: 372480, 372823. **SALEM:** TEL: 419422, 411235. **TIRUNELVELI:** TEL: 577363/574917. **TRICHY:** TEL: 461867, 464943, 414967. **NEYVELI:** TEL: 62379. **BANGALORE**: TEL: 222 4453 / 226 7746 / 552 2333. **HYDERABAD** : TEL : 784 0206 / 331 5451 / 756 7185. **MUMBAI** : TEL: 430 1725 /820 6060.

வெற்றியை நோக்கி எதிர் நீச்சல் போடுங்கள்!





விளையாட்டுத் துறை எத்தனையோ திறமையுள்ள ஏழை இளைஞர்களை ஒரு நல்ல அந்தஸ்திற்குக் கொண்டு வந்திருக்கிறது நிஜம். அப்படிப்பட்ட ஒரு குடும்பத்திலிருந்து கண்டெடுக்கப்பட்ட நல்முத்துதான் அமுதா.

மீனவக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் அமுதா. அவருடைய தந்தை ஓர் நீச்சல் குளத்தில் 'பம்ப் ஆப்பரேட்டராக' பணிபுரிந்தவர். அமுதா அவருடைய தந்தையுடன் நீச்சல் குளத்திற்குச் சென்று வந்தார். அப்போதுதான் விளையாட்டுத் துறையில் அவருடைய நீண்ட பயணம், அவருடைய எட்டாம் வயதில் ஆரம்பமானது எனலாம்.

திரு சந்திரன் பல விளையாட்டுகளில் வீரராக இருந்தார். சைக்கிள், பாக்ஸிங், படகு ஓட்டம் போன்றவற்றில் நல்ல திறமையிருந்தும் பொருளாதாரச் சூழல் அவரை முன்னுக்கு வர அனுமதிக்கவில்லை. "எனக்குப் பிறக்கப் போவது ஆணானாலும் பெண்ணானாலும் விளையாட்டுத் துறையில் வெற்றி வாகை சூடவைப்பேன்" என்பதே அவரது தீவிர ஆசையாக இருந்தது.

அவரே அமுதாவின் முதல் குரு. அமுதாவின் தாய் மகளுடைய சர்வ தேவைகளையும் பார்த்துக் கொண்டார். அவருடைய ஒன்பதாவது வயதில் மாவட்ட போட்டியில் 50 மீ. ப்ரெஸ்ட் ஸ்ட்ரோக் என்னும் நீச்சல் வகையில் மூன்றாம் இடத்தைப் பற்றினாள் சிறுமி அமுதா. பிறகு அதே ஆண்டு மாநில அளவில் எல்லா வகை நீச்சல் போட்டியிலும் தங்கப் பதக்கங்களைப் பெற்றாள். அதன் பிறகு அமுதாவின் சாதனைகள் தொடர ஆரம்பித்தன.



ட்ரையாத்தலான் என்னும் இந்த முக்களப் போட்டியில் அமுதா பங்குபெற திட்டமிட்டுத்தான் செயல்பட்டார். நீச்சலில் முதலிடத்தில் இருந்தாலும் உடற்பயிற்சிக்காக ஓட்டம் செய்து வந்ததாலும் சைக்கிள் மாத்திரம் கற்றுக் கொண்டால்

எப்படியும் இந்த விளையாட்டில் நல்ல எதிர்காலம் என்று தோன்ற உடனே களத்தில் இறங்கி விட்டார். அப்பாவிடம் சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டார். நம் நாட்டில் இப் போட்டி முதன் முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட போது முதலிடம் பெற்ற அமுதா இன்று வரையில் அதே அந்தஸ்திலிருக்கும் வீராங் கனை. அமுதாவிற்கு மத்திய காவல் துறையில் ஸ்போர்ட்ஸ் கோட்டாவில் வேலை கிடைத்தது. 1995ல் குமாஸ்தாவாக சேர்ந்து சமீபத்தில் இன்ஸ்பெக்டராக பதவி உயர்வு கிடைத் திருக்கிறது.

விளையாட்டுத் துறையில் முன்னுக்கு வர லாம். ஆனால் கல்வியும் சேர்ந்திருந்தால்தான நல்லது. அடுத்த பதவி உயர்வுக்கான அடிப் படைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ததால்தானே எனக்குப் பதவி உயர்வு கிடைத்தது?" என்று கேட்கும் இவர் கூறுவது, "விளையாட்டுத் துறையில் முழு மூச்சுடன் ஈடுபட்டதனால் தான் எங்கள் குடும்ப அந்தஸ்து பொருளாதார ரீதியாக உயர்ந்திருக்கிறது.

நாங்கள் இந்த அளவிற்கு வருவோமென்று என் பெற்றோர் நினைத்துக் கூட பார்க்க வில்லை. ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவர்கள் என்னை ஊக்குவித்தார்கள்.

இந்தியாவில் ட்ரையத்தலான் போட் டியை ஊக்குவித்து பண உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்தவர்கள் திரு என். ராமச்சந்திரனும் அவரது மனைவி ரேகா ராமச்சந்திரனும். இவர்களுடைய உந்துதலால் இன்று இந்தியா சிமெண்ட் நிறுவனம் 'இந்திய ட்ரையாத்த லான் ஃபெடரேஷன்' ஆரம்பித்திருக்கிறது. அமுதா இவர்களை நன்றிப்பெருக்குடன் நினைவுகூர்கிறார்.

அமுதாவின் ஒரே வருத்தம், "இந்த தலை முறையினர் கிரிக்கெட்டிற்கு மாத்திரம் முக் கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். மற்ற விளை யாட்டுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் எங்களைப் போன்றவர்களையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஒரு சிறிய கிரிக்கெட் மேட்சானாலும் நாள் பூராவும் அதையே டி.வி.யில் காண்பிக் கிறார்கள். பேப்பர் மற்றும் பத்திரிகைகளில் பக்கம் பக்கமாக கிரிக்கெட்டைப் பற்றிய விஷயங்கள் பிரசுரமாகின்றன. இதே முக்கியத் துவம் மற்ற விளையாட்டுகளுக்கும் கொடுத் தால் எத்தனையோ வீரர்களுக்கும் வீராங் கனைகளுக்கும் முன்னேறுவதற்கு ஊக்கம் கிடைக்கும்."

பேட்டி : **லதா அமர்நாத்**

நம் முதுகுத் தண்டு எவ்வளவு முக்கியமானது என உங்களுக்குத் தெரியும்.

நம் உடலின் அசைவுகளுக்கு முக்கியமாக உதவும் தசைகளும் நரம்புகளும் நல்ல ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் முதுகு தன் வேதனையை 'பளிச்'சென தெரிவிக்கத் தொடங்கிவிடும்.



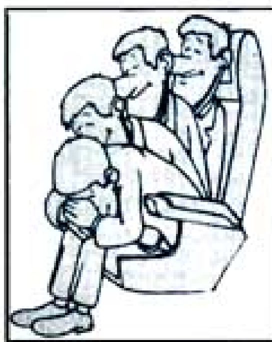
படம் - 1

அதனால் நாம் முதுகின் வலிகளை சமாளிக்கச் சில பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

எப்போதும் காலை மடித்துச் சப்பணம் போட்டு நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். நாற்காலியில் உட்காரும் போது முதுகைப் படிய வைத்து உட்கார வேண்டும். கூன் போடக் கூடாது. தரையில் பாய் விரித்துப் படுத்தால் முதுகெலும்புகளுக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கும்.

முதுகில் சுளுக்கு அல்லது பிடிப்பு ஏற்பட்டால் மர பெஞ்சில் அசையாமல் படுக்க வேண்டும்.

சுமைகளைத் தூக்கும் போது கால்களை ஒன்றாக ஊன்றித் தூக்க வேண்டும். முழங்காலை வளைத்துத் தூக்க வேண்டும். முதுகை வளைத்துத் தூக்கக் கூடாது.



படம் - 2

அளவுக்கு மீறியும் நேராக முதுகை வைத்திருக்கக் கூடாது. சோர்வு தோன்றும்போதெல்லாம் சற்றுப் படுத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

அடிக்கடி முதுகை இடப்புறம் வலப்புறம் திருப்பியும், குனிந்தும் நிமிர்ந்தும் பழக்கிக் கொள்ளலாம்.

உட்காருவதற்கும் படுப்பதற்கும் உறுதியான நாற்காலிகள், படுக்கைகள் உபயோகப்படுத்துவது நல்லது. மெத்தென்ற சோபாக்களும் மெத்தைகளும் சுகமாக இருந்தாலும் முதுகுக்கு நல்லதல்ல.

நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கும் போது படம் 1. இடமும் வலமும் படத்தில் உள்ளது போல் கால்களை வைத்துக் கொண்டு 3 நிமிடம் செய்ய வேண்டும்.

படம் 2ல் உள்ளது போல் சேரில் உட்கார்ந்து இருக்கும் போது, குனிந்து வயிற்றை அமுக்கி இருக்கும் நிலையிலேயே மெல்ல குனிந்து நிமிர்ந்து சாய்ந்து உட்காரும் பயிற்சியை ஐந்து நிமிடம் செய்ய வேண்டும்.

இதுபோல் செய்து வந்தால் நம் முதுகை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

– வசந்தா கோவிந்தன்.

செவ்வந்தி

"எம்மோவ்! என்னோட சிலேட்டைப் பாரேன். கணக்குப் பரீட்சையில நாந்தேன் பர்ஸ்ட். நூத்துக்கு நூறு!"

பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து வந்ததும் வராததும் மான்குட்டியாய்த் துள்ளினாள் செவ்வந்தி. கூடவே, மடித்துக் கட்டிய அவளது ஒற்றைச் சடையும், இணையாய் குதிக்கிறது தாளம் தட்டுவது போல்.

ஆகின்ற எட்டு வயதுக்கு அந்த வளர்த்தியும் பருமனும் போதாது தான். ஆனால் களை சொட்டும் அந்த முகம்! – சுட்டிகையும் துறு துறுப்பும் நிறைந்த அவளது வேகம்! – எவரையும் கவபத்தில் ஈர்க்கும்.

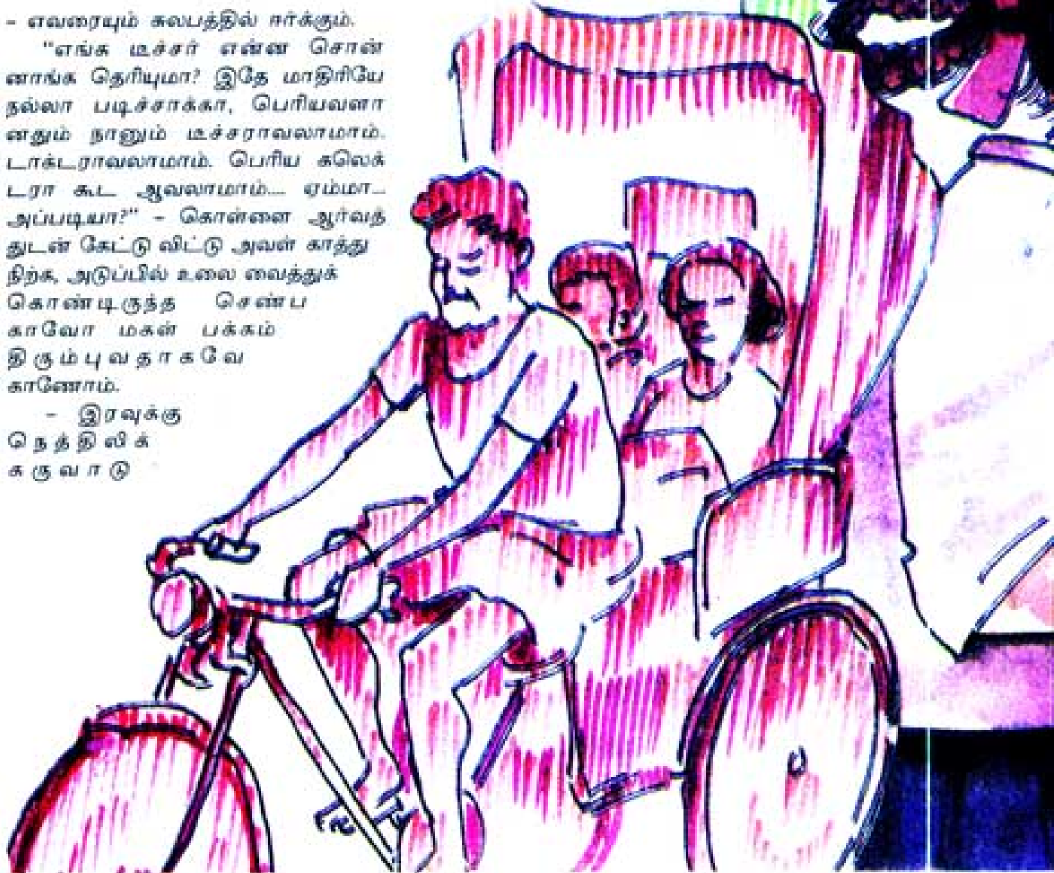
"எங்க டீச்சர் என்ன சொன்னாங்க தெரியுமா? இதே மாதிரியே நல்லா படிச்சாக்கா, பெரியவளானதும் நானும் டீச்சராவலாமாம். டாக்டராவலாமாம். பெரிய கலெக்டரா கூட ஆவலாமாம்.... எம்மா... அப்படியா?" – கொள்ளை ஆர்வத்துடன் கேட்டு விட்டு அவள் காத்து நிற்க, அடுப்பில் உலை வைத்துக் கொண்டிருந்த செண்பகாவோ மகன் பக்கம் திரும்புவதாகவே காணோம்.

– இரவுக்கு நெத்திலிக் கருவாடு வைக்கும்படியாய் புருஷன் சொல்லியிருக்க, இன்றானால் ஒரு கடையிலேனும் நெத்திலி கிடைத்துத் தொலையவில்லை. வேறு என்ன குழம்பை வைத்து ஒப்பேற்றுவது!

"போம்மா நீ. நான் எத்தினி ஆசையா சொல்லிட்டிருக்கேன். என் சிலேட்டைக் கூட பார்க்க மாட்டேங்கறியே?"

வெடுக்கென்று திரும்பினாள் செண்பகம்.

"இப்ப அதுக்கு என்னை என்னலா செய்யணும்கறே?



மாலை போட்டு விழா எடுக்கனும்கறியா! போ... போயி... கொல்லையில கெடக்கற மொறத்த எடுத்துக் குடுத்துட்டு அந்தத் தூளியச் சித்த ஆட்டி வுடு. உலை காயற மிந்தி ரேசன் அரிசியைப் புடைச்சு கைபாத்தாவனும் நானு..."

தன் போக்கில் ஏவியவள் வத்திப் பெட்டியைத் தேடத் துவங்க - ஏமாற்றமான ஏமாற்றம் செவ்வந்திக்கு.

ஆனாலும் இந்த அம்மா ரொம்ப மோசம். 'என் ராசாத்தி' என்ற கொஞ்சலுடன் முத்தமிடத் தான் வேண்டாம். 'கெட்டிக்காரி' என்று பாராட்டக்கூடவா முடியாது?

நிமிஷத்தில் வாடிப் போன முகத்தோடு, சிணுங்கும் தம்பிப் பயலின் தொட்டிலை ஆட்டிவிட்ட அதே நேரம் -

'ச்சர்ர்ரக்' - ரிக்ஷா ஒன்று டயர் தேய நிற்கும் ஓசை வாசல்புறத்தில்.

கம் அடிப்பானென்றில்லை. இருந்தாலும் அவனது முறுக்கு மீசையும்... கறாரான பேச்சுமே பிள்ளைகளை நாலடி தூரத்திற்கு அப்பால் நிறுத்தி வைக்கும்.

"அங்கே என்னாடி சொல்றா ஒம்மவ?"

தோள் துண்டால் முகம் துடைத்தபடி கேட்டவனின் கேள்வியில் கூட அநாயாசமான அதிகாரத் தொனி.

"அவ சிலேட்டைச் சித்த பாப்பியளாம். என்னா பாடத்துலயோ நூத்துக்கு நூறு எடுத்துட்டான்னுட்டு வந்ததுலேர்ந்து ஒரே குதியாளம் போடுறா..."

இதைக் கேட்டதும் ஏளனச் சிரிப்பில் வளைந்தன மாணிக்கத்தின் உதடுகள்.

"ஹும்... தம்பிடி பிரயோசனப் படாத மார்க்குக்கோசரமே இந்த குஷின்னா இப்ப நான் சொல்லப் போற விசயத்துக்கு கூரை மட்டுக்கு மில்ல தாவுவா போலிருக்கு."

சூரியா சிதானந்த்

"யம்மோவ்... அப்பா வந்தாச்சது. அவருகிட்ட நீயே என் மார்க்கை காமியேன்" - மீண்டும் ஆவல் தலைதூக்கி ஓடி வந்த செவ்வந்தி, அம்மாவின் பின்னே பாய்ந்து ஒண்டிக் கொண்டாள் மரவட்டையைப் போல். மாணிக்

"விசயமா! என்ன சொல்றிய?"

"அதேன் புள்ள... வாடிக்கையா நான் சவாரி எடுத்துட்டிருக்கேம் பாரு சுதாகர் டாக்டரய்யா ஊடு? அவுக ஊட்ல காலம்பறத்துலேர்ந்து ராப்போது வரைக்கும் இருந்து வேலை செய்யறாப்பல சின்னப் பொண்ணு ஒண்ணு வேணுமாம். நல்ல சூட்டிக்கான பொண்ணா இருந்தா சொல்லுப்பா... பார்த்துச் சம்பளம் போட்டுத் தர்றேன்னுச்சு அவரோட சம்சாரம். அதேன்... எட்டு வயசுல எம்மவ ஒண்ணு இருக்குதும்மா... கூட்டியாறேன்னுட்டு வந்திருக்கேன்..."

பெருமிதத்துடன் அவன் சொல்லச் சொல்லவே அதிர்ச்சியில் அகலமாய் விரிந்தன செவ்வந்தியின் விழிகள்.

வீட்டு வேலைக்கா! அவளா? பிறகு அவன் படிப்பு என்னாவது?

- இப்படித்தான்... அண்ணன் தாமுவின் படிப்பையும் அவன்

கெஞ்சக் கெஞ்ச பாதியில் நிறுத்தி ஹோட்டல் வேலைக்குச் சேர்த்து விட்டார் இந்த அப்பா. ஆக... ஆட்டமும் பாட்டமுமாய் இருக்க வேண்டிய பையன் இன்று அழுக்கு டிராய ரோடு எடுபிடியாய் அவதிப்பட்டுக் கொண் டிருக்கிறான்.

இனி தன் கதியும் அதேதானோ? நடுக்கமும் நம்பிக்கையுமாய் ஏறிட்டாள் அம்மாவை.

''ஏனாம்... அவுகதேன் ஏற்கெனவே சொந்தக்காரக் கெழவி ஒருத்தியையும்... பொன் னம்மாங்கறவளையும் வேலைக்கு வச்சிருக் காகள்ல?''

''அதென்னமோ எனக்குத் தெரியாது. ஒத்தாசைக்கு ஒரு சின்னப் பொண்ணும் வேணுமாம். மூணு வேளை சோறு போடற தோட, வருசத்துக்கு ரெண்டு தபா பாவாடை சட்டை வேற எடுத்துக் குடுத்துடறேன்னு சொல்றாக. அவளுக்கு சாப்பாடு போவ, கைலயும் கணிசமா சம்பளக் காசு வருதுன்னா கசக்கவா செய்யுது ஒனக்கு?''

''அதுக்கில்லே... இன்னமே தெருவுல பாண்டி வெளாட்டிட்டிருக்கற சின்னக் கழுத இது! இதுக்கு என்ன வேலை தெரியும்னு அனுப்பி வைக்கறதுன்னுதேன் ரோசனையா யிருக்கு...''

செல்வந்திக்கிருந்த கொஞ்சநஞ்ச நம்பிக் கையும் பட்டென்று செத்துப போனது இந்த பதிலில்.

ஆக -

அம்மா கூட வீட்டு வேலையில் மகள் தேறி விடுவாளோ என்றுதான் தயங்குகிறாளே தவிர அவள் படிப்பைப் பற்றி சுத்தமாய் கவலைப் படுவதாயில்லை.



எப்போது கடைக்குச் சென்றாலும், பைக்குள், மற்றொரு பையை மடித்துப் போட்டுக் கொண்டு சென்றால், அது எப்படியும் உபயோகப்படும்.

- இரா. பார்த்திபன்

''அட... ஒனக்கென்ன அதப்பத்தி? நாலு நாளு சொல்லிக் குடுத்தாகன்னா தன்னால பழ கிட்டுப் போறா. நம்ம காளிமுத்தண்ணன் மவ தங்கம்? இப்பிடித்தேன் சின்ன வயசுலயே ரைஸ்மில்காரரு வீட்ல வேலைக்குச் சேர்ந்துச்சு. பிற்பாடு அது வயசுக்கு வந்தப்புறம் அவுகளே தோடு மூக்குத்தின்னு வாங்கிப் போட்டு கண் ணாலமும் கட்டி வைக்கலை? அதே மாதிரி இதுக்கும் யோகம் அடிச்சாக்க வேணாம்னா இருக்கு?''

''எம்மா‌ எம்மாவ்... நான் படிக்கத்தான் போவேன்னுட்டு அப்பாகிட்ட சொல் லும்மா...'' முதுகுப்புறம் சன்னமாய் எழுந்த மக ளின் கெஞ்சல் காதில் விழுந்ததோ விழ வில்லையோ...

''நீங்க சொல்றதெல்லாம் சரிதேன். ஆனா இவ ஒத்துக்கறாளோ என்னமோ? எந்நேரமும் படிப்பு படிப்புன்னுல்ல உசுர விடறா...''

என்று சலித்துக் கொள்கிறாள் செண்பகா.

''தே... அதுக்கு என்னா வெவரம் தெரியும்னு பேசறே நீ? இன்னியிருக்கற வெலவாசி தெரியுமா? இல்ல... சம்பாரிக்கறதுல இருக்கற கஷ்ட நஷ்டந்தேன் தெரியுமா? அதுங்க கயால நாலு காசு சேர்த்து வச்சாக்க பிற்பாடு அதுக் குத்தானே செய்யப் போறோம் நாம்ப. அத வுட் டுட்டு படிச்சு என்னத்த பெரிசா கிழிச்சுடப் போவுது?''

கரைப்பார் கரைத்தால் கல்லே கரையும் என்பார்கள். அப்படியிருக்க வெறும் களி மண்ணான செண்பகா கரைவதா கஷ்டம்? முடிவாக - செல்வந்தியின் விருப்பு வெறுப்பு என்பது பற்றிய விசாரணை இல்லாமலே அவ ளது எதிர்காலம் அங்கே தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அத்தோடு - நிறைய படித்து டீச்சராக வேண் டும்... ருக்கு டீச்சர் போலவே கொண்டை போட்டுக் கொண்டு போர்டில் எழுத வேண்டும் என்ற அவளது கனவுகளுக்கும் சமாதி கட்டப்படுகிறது.

''இதுதாங்கம்மா எம்மவ செல்வந்தி. நான் நேத்திக்கே சொன்னேனே'' என்றபடிக்கு மறுநாளே அந்தப் பெரிய வீட்டில் ஆஜர் படுத்துகிறான் மாணிக்கம்.

இடுப்பில் கை வைத்தபடி அவளை மேலும் கீழுமாய் ஆராய்ந்த பெண்மணி அந்த வீட்டு எஜமானியாயிருக்க வேண்டும். எதனாலோ அவளை கட்டோடு பிடிக்கவில்லை செல்வந் திக்கு. அவள் படிப்பு நின்று போக இவள் தானே காரணம்? இவள் மட்டும் சின்னப் பெண்தான் வேண்டும் என்று கேட்காம லிருந்தால் அவளை வேலைக்கனுப்பும் எண் ணமே அப்பாவுக்கு வந்திருக்காதே?

''இந்தா குட்டி! என்ன வேலையெலாம்

ப்ரிட்ஜில் நாம் வெற்றிலையை நேரடியாக வைத்திருந்தால் அது மறுநாள் உடயோகிக்கும் போது சற்று சுருங்கி வாடியது போல்தானிருக்கும். அது ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்க வேண்டுமானால் ஒரு சிறிய மூடி போட்ட எவர்சில்வர் சம்படத்தில் வைத்து பிரிட்ஜில் வைத்தால் இரண்டு மூன்று நாட்கள் கூட வாடாமல் நன்றாக இருக்கும்!

– பிரபா வரதராஜன்.



தெரியும் உனக்கு?" தோரணையாய் கேட்பவளிடம் என்ன பதில் சொல்வது எனத் தெரியாமல் அவன் விழிக்க, சமயோசிதமாய் உதவிக்கு வருகிறான் மாணிக்கம்.

"நீங்க சொல்ற எதானாலும் தட்டாமச் செய்யும்மா. ஒரு ரெண்டு நாளைக்கு மட்டும் கிட்டக்க இருந்து சொல்லிக் குடுத்துட்டா போதும்.. சுபால்னு புடிச்சுக்கும். அதெல்லாம் எம் பொண்ணு பெரிய கெட்டிக்காரி."

செவ்வந்திக்கு ஆச்சர்யமாயிருந்தது. பாடத்தில் அவள் நூற்றுக்கு நூறு வாங்கிய சமயங்களில் கூட அப்பா இது போல் பாராட்டியதில்லையே?

"ம்... ம்... பார்க்கலாம், எப்படிச் செய்ய றான்னுட்டு" என்ற எஜமானி,

"ஆனா நாளைலேர்ந்து ஏழு மணிக்கெல்லாம் அவளை அனுப்பிச்சுடணும் பார்த்துக்க. இங்கே கூடமாட ஒத்தாசையா நின்னாத்தான் ஸ்கூல் பசங்களை டயத்துக்கு கிளப்ப முடியும் எனக்கு" என கண்டிஷன் போட அதற்கும் பவ்யமாய் தலையாட்டி விட்டு நகர்கிறான் அவளைப் பெற்றவன்.

பணத்தை மட்டும் செலவளித்தால் எப்பேர்ப்பட்ட முரட்டு ஆசாமிகளையும் சலாமடிக்க வைக்கலாம் போலிருக்கிறதே!

"ஏய் குட்டி... என்னது மசமசன்னு மட்டியாட்டம் நின்னுட்டிருக்கே? நேரத்தோட வந்தமா... மளமளன்னு வேலையப் பார்த்தமான்னு சுறுசுறுப்பா இருக்கணும். புரியுதா..." அவள் சொல்லிக் கொண்டிருக்கையிலேயே –

"யாரு ரமா இது? புதுசாயிருக்கு?" என்றபடி மாடியிலிருந்து இறங்கி வருகிறான் சினிமா நடிகர் அரவிந்த்சாமியின் சாயலில் ஒருவன்.

நிகுநிகுவென சிவந்த நிறம் – டிப்டாப்பாக வெள்ளை வண்ண பேண்ட் ஷர்ட் – கம்பீரமான முகத்தில் மெலிதான ப்ரேமிட்ட கண்ணாடி... ஓ இவர்தான் அப்பா சொன்ன டாக்டரய்யாவோ!

"ப்ச்சு... நம்ம ரிக்ஷாக்காரன் மாணிக்கமில்ல? அவனோட பொண்ணாம் வீட்டு வேலைக்குன்னு கொணாந்து விட்டிருக்கான்."

"ஒழுக்கு மாதிரி இருக்கற இது என்னத்தைச் செய்யும்னு வேலைக்குச் சேர்த்திருக்கே! பேசாம கொஞ்சம் வயசான ஆளாவே பார்த்திருக்கலாம் நீ!"

சொன்ன கணவனை வெடுக்கென முறைத்தாள் ரமா.

"நீங்க உங்க வேலையப் பார்த்துட்டு இருங்களேன். பெரிசுகளைக் கட்டி மாரடிக்கற கஷ்டம் எனக்கில்ல தெரியும். அவளுசளுக்கு வேளா வேளை டாண்ணு காப்பி குடுத்தாகணும். வட்டில் நிறைய சோறு போட்டாகணும். வெலை கூடின சேலை துணிமணிங்க வேறே. இத்தினி செஞ்சும் கண்டா திருப்திப்படுதுங்களா? பாருங்களேன்... அந்த தாயம்மா கிழவி சாப்பாடு... துணிமணின்னு நாடிய வருஷமா நான் கொட்டிக் கொட்டிக் குடுத்தும் நன்றியில்லாம ஊரைப் பார்க்கக் கிளம்பிடுச்சுல்ல?"

"எப்படியோ... உன்னிஷ்டம்" என்றதுடன் சரி. அதற்கு மேல் எதுவும் தர்க்கம் செய்யவில்லை அவன்.

'ம்ஹூம். இது நேரம் ப்ரேயர் முடிந்து வகுப்பு தொடங்கியிருக்கும். ஒண்ணாம் கிளாஸிலிருந்து 'ரெய்ன் ரெய்ன் கோ அவே' பாட்டு.. இரண்டாம் கிளாஸிலிருந்து 'ஒரஞ்சு அஞ்சு.. ஈரஞ்சு பத்து' வாய்ப்பாடு என்று பள்ளிக்கூடமே களேபரபட்டுக் கொண்டிருக்கும். அவளுடைய தோழிகளெல்லாம் நேற்றைய வீட்டுப் பாடத்தை கௌரி டீச்சரிடம் காட்டி ரைட் வாங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள்' – ஏக்கத்தோடு நினைத்துக் கொண்டு நின்ற செவ்வந்தியை,

"ஏய்... அந்தத் துடைப்பத்தை எடுத்துட்டு எம்பின்னாடி வா" என்னும் ரமாவின் குரல் பின்னோடே இழுத்துப் போகிறது.

பங்களாவின் ஒவ்வோர் அறையும் அவளது வீடு போல நாலு வீட்டை அடைத்து விடலாம் போல் அத்தனை விஸ்தாரம்! அதிலிருந்த அத்தனை ஜன்னல் கம்பிகளையும், கதவுகளையும் தூசு தட்டி.... பெருக்கி முடித்து நிமிர்வதற்குள்ளாகவே மூச்சு வாங்கியது செவ்வந்திக்கு.



சேமியா, ரவை உப்புமாவில் காய்கறி போட்டுச் செய்வது போல அரிசி உப்புமாவிலும் காய்கறி போட்டுச் செய்து பாருங்களேன். மாறுதல் சுவையாக இருக்கும்.

— லலிதா கிருஷ்ணன்.

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

துடைப்பம் பிடித்த விரல்கள் அத்தனையும் வலியாய் வலித்தது.

தம்பிப் பயலை வைத்துக் கொண்டு அம்மா தனியாய் அல்லாடுகிறாளே என்பதற்காக ஏதோ அவ்வப்போது தங்கள் தீப்பெட்டி சைஸ் வீட்டை பெருக்கி விடுவாளே தவிர இப்படி ஒரு நாளும் கையொடிய கஷ்டப்பட்டது கிடையாது.

பிறகும் –

வீட்டைத் துடைப்பது – டிபன் பிளேட்டுகளைக் கழுவுவது சமையலுக்கு காய் வாங்கி வருவது – பட்டாணி... வெங்காயம் உரிப்பது மொட்டை மாடியில் உலரும் துணிகளை எடுப்பது... என்று அடுத்தடுத்து தயாராய் வேலைகள் வைத்திருந்தாள் ரமா.

செல்வந்திக்கு அவையெல்லாம் கூட பெரிய துன்பமாய்ப்படவில்லை. ஆனால் மாலையானதும் அந்த வீட்டுப் பிள்ளைகள் இருவரும் ஸ்கூல் பேக்... டிபன் பாக்ஸ் கூடை சகிதம் அப்பாவின் ரிக்ஷாவிலிருந்து ஜம்மென்று குதித்துக் கொண்டு இறங்க – மனதிற்கு நறநறப்பாய் மீண்டும் அந்த வலி.

நேற்று வரையில் அவளும் இப்படித்தான். சிரிப்பும் கும்மாளமுமாய் வீடு திரும்புவாள். வகுப்பில் நடந்த சம்பவங்களையெல்லாம் அக்கம்பக்கத்து சிநேகிதிகளுடன் கதைத்தபடியே மண்முற்றத்தில் விளையாடுவாள். சிலேட்டில் ஏதேதோ படங்கள் வரைந்து காட்டி தம்பிப் பயலை சிரிக்க வைப்பாள். அந்த இனிமையும் சந்தோஷமும் இனி வரவே வராதோ?

"இந்தா மாணிக்கம்! விනுவுக்கும் ஆர்த்திக்கும் நாளைலேர்ந்து ஸ்பெஷல் கோச்சிங் இருக்காம். அதனால அரைமணி முந்தியே வந்துடணும்... என்ன?'' – ரிக்ஷா சத்தத்துக்கு அவசரமாய் வெளியே ஓடி வந்த ரமா உத்தரவு போட,

"வந்துடறேம்மா. கரீக்டா ஏழரைக்கெல்லாம் வண்டிய கொணாந்து வீட்டு முன்னால நிறுத்திடறேன், போதுமா?'' என்கிறான் அவனும்.

''ஞாபகம். பிறகு அந்த வேலையாகிப் போச்சு... இந்த வேலையாகிப் போச்சுன்னு தலையைச் சொறிஞ்சுட்டு வந்து நின்னே... டாக்டரய்யா உன்னைத் தொலைச்சுக் கட்டிடுவார் ஜாக்ரதை. பசங்களோட படிப்பு ரொம்ப முக்கியம் எங்களுக்கு."

எச்சரிக்கும் எஜமானியை ஆதங்கத்துடன் ஏறிட்டாள் சிறுமி.

இத்தனை தெரிந்தவள்... 'உன்னோட மகளையும் பள்ளிக்கூடம் அனுப்பிச்சுடு மாணிக்கம். எங்களால் எதுக்கு அவ படிப்பு பாழாகணும்?' என ஒரு வார்த்தை சொல்லக் கூடாதா!

ஆனால் அவள் எதிர்பார்த்தது போல் எதுவும் நடக்கவில்லை. "இந்த ஷெல்ஃபையெல்லாம் ரேக்ல அடுக்கிட்டு, டிபன் பாக்ஸுகளை கழுவு" என ஏவிய ரமா, தனது பிள்ளைகளை கம்ப்யூட்டர் வகுப்புக்கும், ஹிந்தி ட்யூஷனுக்குமாய் அனுப்புவதில் மும்முரமாகிப் போக –

பொங்கி வந்த கண்ணீரை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள் செல்வந்தி.

அண்ணன் தாமு வேலை செய்யும் ஹோட்டல் முதலாளியும் இதே மாதிரிதான். ''பரீட்சைக்குப் போறச்சே புதுப் பேனா ஒண்ணு வாங்கிக்கோடா கண்ணா' நல்லா எழுதி நெறைய மார்க் எடுக்கணும்... என்ன?'" என்றபடிக்கு கனியக் கனிய தன் மகனை பள்ளிக்கு அனுப்பி வைப்பவர், தாமுவை மட்டும், "இங்கே என்னடா வேடிக்கை? அங்கே மூணாவது டேபிள்ல இன்னும் சாப்பிட்ட எலை எடுக்காம கெடக்கு பார்... ஓடு" என்று விரட்டியடிப்பாராம்.

மறு வாரத்தின் ஞாயிற்றுக் கிழமை –

மகள் ஆர்த்திக்குப் பிறந்த நாள் என்று நண்பர்கள் மற்றும் உறவுகளை விருந்துக்கழைத்து அமர்க்களப்படுத்திக் கொண்டிருந்தாள் ரமா.

பங்களா முழுக்க பலூன் அலங்காரங்கள். ஜிகினாத் தாள் தோரணங்கள்... வண்ண வண்ணப் பார்சல்களில் பரிசுகள் கொண்டு வரும் விருந்தினர்... தினுசு தினுசாய் சிற்றுண்டி வகையறாக்கள்...

நிமிட நேர ஓய்வில்லாமல் சுழன்று கொண்டிருந்த செல்வந்திக்கு எல்லாமே வேடிக்கையாயிருந்தது.

அவளுக்கோ... அண்ணனுக்கோ பிறந்த

நான் என்றால் இப்படியெல்லாம் கேக் வெட்டுவது... மெழுகுவர்த்தி அணைப்பது... புலவு விருந்து என இருக்காதுதான். ஆனாலும், காலை சாப்பாட்டுக்கு வெறும் பழையதிற்கு பதிலாய் இட்லியோ தோசையோ சுட்டுத் தந்து விடுவாள் அம்மா. அத்தோடு கருப்பட்டிப் பணியாரமோ... கேழ்வரகுக் கொழுக்கட்டையோ வேறு அன்றைய சாயந்தர நேரத்து ஸ்பெஷலாயிருக்கும்.

இதே சிந்தனையோடு திரும்பியவள் பின்புறமாய் ஓடி வந்த ஆர்த்தியைக் கவனிக்கவேயில்லை. சட்டென இருவரும் மோதிக் கொண்டதில் – அவள் கையிலிருந்த டீ ட்ரே சரிந்து... ஆர்த்தியின் புது கவுனிலும், செவ்வந்தியின் புறங்கையிலும் டீ வழிகிறது சூடாய்.

"ஏய் முண்டம்! பார்த்து வரக்கூடாது? அப்படி என்ன அவசரம் உனக்கு..." பல்லைக் கடித்தவாறு பாய்ந்த ரமாவை –

"விடு ரமா. நம்ம ஆர்த்தியாட்டம் அவளும் சின்னப் பொண்ணுதானே" என சமாதானப் படுத்துகிறான் அருகில் வந்த சுதாகர்.

அத்துடன் நிற்காமல்,

செவ்வந்தியின் பிஞ்சுக் கரங்களைப் பற்றி, "ரொம்பவும் சுட்டுடுச்சாம்மா" என்றபடிக்கு ஆராயத் துவங்க –

ஒரே வெட்கமாய்ப் போயிற்று செவ்வந்திக்கு.

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லீங்கய்யா. சும்மா லேசாத்தான்..."

– உண்மையிலேயே அவள் தாங்க முடியாத அளவுக்கு ஒன்றும் டீ அதிக சூடு இல்லைதான்.

"நீ பொய் சொல்றே. நிஜம்மா சொல்லு... வலிக்குதுதானே?"

"ஊஹூம்... நெசமாவே எனக்கு வலிக்கலே..."

"அவதான் ஒண்ணுமில்லேங்கறாளில்ல? பிறகென்ன விடுங்களேன்" – கடுகடுத்த மனைவியை சமிக்ஞையால் தனியே அழைத்துப் போன சுதாகர்,

"அந்தப் பொண்ணு செவ்வந்தியை இனிமே வேலைக்கு வர வேண்டாம்னு சொல்லிடு ரமா" என்றான் பட்டென்று.

"என்னது... வேலைய விட்டு நிறுத்தறதா! என்ன சொல்றீங்க நீங்க! போட்டதைத் தின்னுட்டு இப்படி வீட்டோட கிடந்து செய்யற வேலைக்காரி கெடைக்கறது எத்தினி கஷ்டம் தெரியுமா?"

"ஷ்ஷ்... சொல்றதை முழுசாக் கேட்டுட்டு அப்புறம் பேசு. அவளுக்கு ஏதோ ஸ்கின் டிஸீஸ் இருக்கணும். அவ கையை நெருக்கத்துல பார்த்தப்பதான் நானே தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்" – இதை அவன் கூறிய,

மறு மைக்ரோ செகண்டிலேயே அருவருப்பில் சுருங்குகிறது ரமாவின் முகம்.

"அய்யே... தோல் வியாதியா? ச்சீ!"

"எஸ்... இட் மே பி ஸம் கம்யூனிகபிள் வெரைட்டி ஐ சஸ்பெக்ட். இல்லேன்னா அவ்வளவு சூடான டீ கொட்டினதுக்கு துடிச்சுப் போயிருப்பா இந் நேரம்."

அதற்கு மேல் எதுவும் விளக்கம் தேவையிருக்கவில்லை அவளுக்கு.

"வரட்டும். இன்னும் கொஞ்ச நேரத்துல மகளை அழைச்சுட்டுப் போறதுக்கு மாணிக்கம் வருவானில்லே. அவன்கிட்ட நைசா பேசி வேலையிலேர்ந்து கழட்டி விட்டுடுறேன் சனியனை."

"மேட்டர் இதுன்னெல்லாம் சொல்லிட்டிருக்க வேண்டாம் ரமா. வீண் பிரச்னை..."

"சே... சே... சொல்லுவேனா... ரொம்ப சின்னவங்கறதால அவளுக்கு வீட்டு வேலையெல்லாம் சரிப்பட்டு வரல்லேப்பான்னுடறேன். சரிதானே? நமக்கெதுக்கு வம்பு. விஷயம் தெரிஞ்சா உங்கிட்டயே ஓசி ட்ரீட்மெண்டுக்கு வேறே வந்து நிப்பான்..." என உதறியெறிந்தவளாய் விருந்தினரை கவனிக்கச் செல்ல ஒரு பெருமூச்சுடன் நின்றான் சுதாகர்.

'என்னை மன்னிச்சுடு செவ்வந்தி. இதைத் தவிர எனக்கு வேறு வழி தெரியவில்லை. உன்னை விட்டால் நானையே இன்னொரு பொன்னம்மாவோ கண்ணம்மாவோ கிடைப்பாள் என் மனைவிக்கு. ஆனால் உனக்கு! துள்ளித் திரியும் இந்த விளையாட்டுப் பருவம்... அது தரும் இனிமை... மீண்டும் கிடைக்குமா?'

மறுநாள் ஸ்கூலிக் போகும் வழியில் –

தோளில் மாட்டிய புத்தகப் பையுடன்... குதித்துச் செல்லும் பூஞ்சிட்டாய் செவ்வந்தி!

அதுவரை இருந்த கொஞ்சநஞ்ச குற்றவுணர்வும் மறைந்தே போக – மனநிறைவோடு மாருதியைச் செலுத்தலானான் டாக்டர் சுதாகர். ❑

உருளை, சேனை, சேம்பு, பிடிகருணை இவைகளை வேகவிட்டு வதக்கினாலும், பொரித்தாலும் சரி. சிறிது பொடித்த ஓமத்தூள் சேர்த்து விடுங்கள். அப்புறம் பாருங்கள் வாதாபியும் ஜீர்ணம் போல ஆக்கிவிடும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.



படிப்பே
மற்ற
துறைகளி
வளர
விடுங்கள

ஒருமுறை கர்நாடக இசை மேதையான பிரபல பாடகர் ஒருவரை அவருடைய ஆழ்வார்ப்பேட்டை இல்லத்தில் சந்திக்கும் படியான வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்த பொழுது, ஒரு சந்தேகத்தை அவரின் முன்வைத்தேன். "உங்களைப் போல பெரிய பாடகர்கள் யாரும் அநேகமாக சிறுவர்களுக்கு ஆரம்ப கட்ட (ஸ, ப, ஸ முதல்) சங்கீதம் முதற் கொண்டு போதிக்க முன் வருவதில்லையே ஏன்? உங்களின் இமேஜ் குறைந்து விடும் என்கிற பயமா?" என்றேன்.

அவ்வளவுதான். ஏற்கெனவே சிவந்த முகத்தில், கோபத்தின் ரேகை டாலடித்தது. "வாஸ்தவம்தான். இதற்கு இமேஜ் குறைந்து விடுகிறது என்கிற காரணம் இல்லை. படிப்புக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை வேறு எதற்குத்தான் யார்தான் கொடுத்து விடுகிறார்கள்? ஒரே நாள் ஸ்கூலுக்குப் போகவில்லை, ஹோம் ஒர்க் செய்யவில்லை என்றால் குடியே முழுகிப் போகிற மாதிரி எல்.கே.ஜி., யு.கே.ஜிக்கே தலையைப் பிய்த்துக் கொள்ளும் பெற்றோர்கள் முக்கியமாகத் தாய்மார்கள், பாட்டு க்ளாஸ் போகவில்லை எக்ஸ்ட்ரா வென்றால் வருத்தப் படுகிறார்களா என்ன? நான் கல்வியைப் பொறுத்தவரை ஆரம்ப நிலைதான். ஆனால் எனக்குள் இருந்த சங்கீத ஆர்வத்தினால் என் வாழ்க்கை முழுவதையும் சங்கீதத்துக்குத்தான் செலவழித்தேன். அது போல் குழந்தைகளின் ஆர்வத்தை நாம் குறைத்து, படிப்பு ஒன்றிலேயே அவர்களை மூழ்கடிப்பது முட்டாள்தனம்.



* பாலா திரிபுரசுந்தரி

படிப்பே கூடாது என்கிற கட்சியில்லை நான். படிப்பைத் தவிர மற்றவைகளும் வாழ்வில் ஓர் அம்சம்தான் என்பதை யாவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்" என்று நீண்ட விளக்கம் கொடுத்து அதிலும் திருப்தி பெறாமல் கோபத்தோடு யோசிக்க ஆரம்பித்தார்.

வாஸ்தவம்தான். சிலரை அணுகி, பொழுது போக்கு அம்சமாக அவர்கள் சில துறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயின்று வருவதைப் பற்றிக் கேட்டபோது –

யோகா மதம் சார்ந்தது அல்ல!

அகில இந்திய அளவில் நடந்த யோகா பயிற்சியில் இரண்டாவது இடத்தைப் பிடித்த செல்வி பாலா திரிபுரசுந்தரி – (யோகா

ஆசிரியை, க்ரைஸ்ட் கிங் பள்ளி)

"நோய் நம்மை அண்ட விடாமல், உடலைத் தெம்பாக வைத்துக் கொள்ள "யோகாசனம்" மிகவும் உதவுகிறது. "யோகா"வில் எண்பத்து நாலு லட்சம் வகைகள் இருக்கிறது என்றால் ஆச்சர்யமாக இல்லை?

பதஞ்சலி மகரிஷி போதித்த "யோகா"வை, இந்த நூற்றாண்டிற்கு ஏற்றாற்போல் சுருக்கி, உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் ஹரித்வார் குருஜி. ஸ்ரீ ராம்லால் மகாபிரபு.

'யோகா'வை எட்டு வயது முதல் எண்பது வயது வரை செய்யலாம். இதை காலை நேரத்தில் குளித்து விட்டு வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். பெண்கள் மாதவிலக்கு நாட்களில் செய்யக் கூடாது.

பலர் இதைப் பற்றி தவறான அபிப்ராயம் கொண்டுள்ளார்கள். அதாவது வாழ்வை வெறுத்தவர்களும், இந்துக்களும் தான் செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். அப்படி இடையாது. ஆரோக்கியமான, திண்மையான உடலுக்கு 'யோகாசனம்' மிகவும் உதவுகிறது.

'என் பிள்ளை ஐந்து நிமிடம் கூட ஒரு இடத்தில் பொருந்தி உட்கார மாட்டான்' என்று வருத்தப்படும் பெற்றோர்களை பார்த்திருக்கிறேன். 'யோகா'வினால் அக் குழந்தைகள் எப்படி சாந்தமடைந்திருக்கிறார்கள் தெரியுமா?

ப்ரைமரி காம்ப்ளக்ஸ், சிறு வயதில் கண்ணாடி அணிதல், மலச்சிக்கல் போன்றவைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும். அறிவாற்றல், சிந்தித்துச் செயல்படும் திறன், சமயோசிதபுத்தி, ஞாபக சக்தி முதலியவைகள் முன்னேற்றமடைகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீராக இயங்குகிறது. இதனால் சுவாசமும் சீரடைகிறது. உடல், உள்ள சுத்திகரிப்புக்கு ஒவ்வொருவரும் "யோகா" பயிலுதல் வேண்டும்.

இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி ஏன் இன்னும் அதிகமாக மக்களிடம் காணப்படவில்லை என்றுதான் புரியவில்லை."

• காமாட்சி சுப்பிரமணியன்

• வி. கோவிந்தன்

• ப்ரியா

விளையாட்டு ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது!

வி. கோவிந்தன் : (ஃபிசிகல் எஜுகே

ஷன் டீச்சர்; ஜெயகோபால் கரோடியா ஹையர் செகண்டரி ஸ்கூல்)

"படிப்பைப் போல்தான் விளையாட்டும் ஒருவனுக்கு இன்றியமையாததாக விளங்குகிறது. சுவரை வைத்துத்தான் சித்திரம் வரைய முடியும். அதனால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டாமா? விளையாட்டுத் துறையிலும், தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு ஒவ்வொரு விளையாட்டின் மேல் ஆர்வம் அதிகம் இருக்கும். பெற்றோர்கள், தன் மகன் அல்லது மகளுக்கு எந்தத் துறையில் ஆர்வம் மிகுந்து காணப்படுகிறது என்பதை அறிந்து, அதில் அவர்கள் பரிமளிக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

விளையாட்டுப் பயிற்சியால், இரத்த ஓட்டமும், சுவாசமும் சீரடைகிறது. அசுத்த காற்று வெளியேறி சுத்தக் காற்று சுவாசிக்க முடிகிறது. எலும்புகள் தசைகள் வலுவடைந்து, எந்த வயதிலும் வளைந்து கொடுக்கிறது. இருதயம் வலுவடைகிறது. இதனால் நல்ல பசி எடுத்து, உணவு உட்கொள்ள முடிகிறது.

விளையாட்டுத் துறையில் சிறந்து, பரிமளித்து, வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் பெயரை வாங்கித் தரும் ஒரு குடிமகனாக உங்கள் மகனோ, மகளோ இருக்கட்டும்.

செடி கொடிகளை வளர்க்கவும், உடல் நலிவுற்றவர்களை குணப்படுத்தவும் சங்கீதத்தால் முடியும்.

காமாட்சி சுப்ரமணியன் : (கர்நாடக சங்கீத பாடகி)

சங்கீதம் மட்டுமல்ல. எந்தக் கலையையுமே கற்றுக் கொள்ள வயது வரம்பு கிடையாது. சங்கீதத்தால் ஆத்மார்த்த நிம்மதியும், திருப்தியும் ஏற்படுகிறது. கடவுளை வணங்கும் வழியில் சங்கீதமும் உண்டு. ஏனென்றால் பகவான் சங்கீதப் ப்ரியன். ஒரு குழந்தையைத் தாலாட்ட கூட சங்கீதம் தானாக வெளிவருவதில்லையா? அந்தக் காலத்தில் பெண்கள் இரைந்து பேசவோ, பாடவோ, ஆடவோ கூடாது என்கிற அடக்கத்தின் இலக்கணத்திற்குள் வைத்திருந்ததையும் மீறி மேடைக்கு வந்து முன்னேறியவர்கள் பற்றி நாமெல்லோரும் அறிவோம். ஸ்லோகங்களைக் கூட சங்கீதமாகப் பாடும் பொழுது சுலபமாக மனத்தில் பதியும்.

முன்பெல்லாம் காலை, மாலை இரு வேளையும் சுவாமிக்கு விளக்கு ஏற்றிப் பாடும் வழக்கம் இருந்து வந்தது. இந்தக் காலத்தில் அறிவியல் மூலமாக சங்கீதத்தினால் செடி கொடிகள் கூட நன்றாக வளர்ச்சியடைகின்றன என்றும், உடல்நலமில்லாதவர்கள் நலமடையும் வாய்ப்பும் இருக்கின்றது என்றும் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

பாட்டும் த்யானத்தில் ஒரு வகைதான். பாடும் பொழுது மனவலியோ, உடல் வலியோ தெரிவதில்லை. சுருதி மாதா, லயம் பிதா என்பார்கள். குழந்தை அழுவதிலிருந்து, ஊஞ்சல் ஃபேன், கடிகார மணி போன்ற பலவித சப்தங்களுக்கும் ஸ்ருதி உண்டு. ஸப்த ஸ்வரங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டுதான் எல்லாவித சங்கீதமும், உபகரணங்களும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

வெளிநாட்டு மொழிகள் கற்பதில் ஒரு அலாதி ஈர்ப்பு இருக்கத்தான் செய்கிறது

பத்மப்ரியா : ஜெர்மன் மொழி கற்கும் பி.ச. படிக்கும் மாணவி

படிக்கும் நேரம் போக, பாக்கி நேரத்தில் என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்துப் பார்க்கும் பொழுது, ஏதாவதொன்றை செய்யப் போகிறோம். செய்வதை உருப்படியாகத்தான் செய்வோமா என்றுதான் தோன்றும்.

பொழுதைக் கழிப்பதற்காக மணிக்கணக்காக டி.வி. முன் உட்கார்ந்து கண்டதையும் பார்ப்பதை விட, நம் வாழ்க்கைக்கு உதவுவதாக ஏதாவது படிக்கலாம் என்றுதான் எனக்குத் தோன்றியது. ஹிந்தி மொழியை இப்பொழுது எல்லோரும் கற்று வருகிறார்கள். ஆனால் வெளிநாட்டு மொழி ஒன்றைக் கற்றுக் கொண்டால் கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருக்கும் என்று தோன்றியது.

அதனால் நான் ஜெர்மன் மொழியைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதைக் கற்று வருகிறேன். இப்பொழுது இம் மாதிரி அயல்நாட்டு மொழியைக் கற்பதும் பரவிதான் வருகிறது. இந்திய மொழியில் இருந்தால் இந்தியாவிற்குள் எங்காவது ஒரு மூலையிலாவது வேலை கிடைக்கும்.

ஆனால் இவை போன்றவை பயில்வதால் அம் மொழி சம்பந்தப்பட்ட தூதரகம் அல்லது வெளிநாடு போன்றவைகளில்தான் வேலை கிடைக்கும். எந்த இடத்திற்கு வேலைக்கு மனு போட்டாலும், 'எனக்கு இந்த மொழி தெரியும்' என்று அதில் குறிப்பிடுவதால் 'அடிஷனல் க்வாலிஃபிகேஷன்'தானே!

சின்ன வயதில் எதைக் கற்றாலும் எளிதாக மனத்தில் பதியும். அது போல் படிக்கும் காலத்தில் முடிந்தவரை படித்துக் கொள்ள வேண்டும்."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

வறட்டு இருமல் நீங்க, சாதம் வடித்த கஞ்சியில் பனங்கற்கண்டு போட்டுக் கலந்து குடித்தால் போதும்.

— பிருந்தா இரமணி.



கம்ப்யூட்டர் என்றாலும் பில்லைச் சரி பார்க்கணும்!

இப்போதெல்லாம் டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோருக்குச் சென்று தேவையான பொருட்களை வாங்குவது வழக்கமாகி விட்டது. அப்படி பல்பொருள் அங்காடிகளுக்குச் சென்று வீட்டிற்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருள்களையும் மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது குறிப்பிட்ட பொருள்களை அவ்வப்போதோ வாங்கும் இல்லத்தரசிகளுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை விண்ணப்பம்.

'பொருள்கள் சிறப்பாக 'பாக்' செய்யப்படுகின்றன. எடையில் எந்தத் தில்லுமுல்லும் இருக்காது. தரமான பொருள்கள் கிடைக்கின்றன' என்ற வரையில் அங்காடிகள் செயல்படுவது உண்மைதான்.

மேலும், கணினியின் உதவியோடு பில் தரப்படுவதால் தொகையில் கூட்டல் விவகாரத்தில் தவறு வராது என்பதும் ஒரு நம்பிக்கை தரும் செய்தி.

ஆனால், எந்த ஒரு விஷயத்திலும் மனிதனின் உண்மையான செயல் திறன் மற்றும் நேர்மை இவற்றை ஒட்டியே கிடைக்கும் நன்மை - தீமைகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன.

சமீபத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட சில நேரிடை அனுபவங்களை சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

சென்னை நகரில் பல கிளைகளுடன் உள்ள பல்பொருள் அங்காடி. அது. உதவியாளர்களும் மிக மிக சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, பொருள்களை எடுத்து வைத்து, பைகளில் அடைத்து, ஒரு பட்டனைத் தட்டி, பில்லையும் சேர்த்து நம் கையில் திணிக்கின்றனர். முதல் பார்வைக்கு மிகவும் நன்றாகவே இருக்கிறது. ஆனால் -

எனக்கு முன் நின்றவர் ஒரு பிரபல கம்பெனியின் குழந்தைகளுக்கான பானம் தயாரிக்கும் பொருளைத் தாங்கிய பாட்டில் ஒன்றை வாங்கினார். அதன் லேபிளின் மேற்பகுதியில் இலவசமான பொருள் ஒன்றும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. அதைப் பார்த்த



அவர் அந்த இலவசப் பொருளைத் தருமாறு கேட்டார். 'எங்களிடம் இல்லை. அது முடிந்து விட்ட சலுகை' என்ற பதில் வந்தது. மேற் கொண்டு எதுவுமே பேசாமல் அவர் சென்று விட்டார்.

இதுபோன்ற சலுகைகளை வழக்கமாகத் தரும் அந்தக் குறிப்பிட்ட நிறுவனம், எத்தனை எண்ணிக்கையில் தனது பாக்கிங்களை வியா பாரத்திற்காக விநியோகம் செய்கிறதோ, அதே நேரத்தில், கணக்காக அந்தச் சலுகைப் பொரு ளையும் வழங்குவது முறை என்பதை நான் அறிவேன். அப்படி இருக்கும் போது அந்த பாட்டிலுக்கான இலவசம் இருந்துதானே ஆக வேண்டும்?

எனவே கடையில் உள்ளவர்களின் 'சாமர்த்தியமாகத்'தான் இது இருக்க முடியும்.

என் முறை வந்தது. நானும் உணவு சார்ந்த வேறு ஒரு பொருளை வாங்கவே சென்றிருந் தேன். அந்தப் பொருளும் பில்லும் சுறுசுறுப் பாக என் கையில் திணிக்கப்பட்டது.

கவனமாக பில்லையும் பொருளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தேன். பாட்டிலில் குறிப் பிட்ட விலை ஒன்று. பில்லில் உள்ள விலை வேறு. அந்த ஒரு இடத்தில் மட்டும் ரூ. 15/- அதிகம் வசூலிக்கப்பட்டிருந்தது. முன் சொன்ன கதை என்னிடமும் கூறப்பட்டது. நான் கண்டிப்பாக அதை ஏற்க மறுத்து விட்டேன். ஒரு பொருள் ஒரு குறிப்பிட்ட விலை என்றால், அதே பொருளை வேறு விலை யில் கொடுக்கப்படும் போது கணிப்பொறியில் அதற்கேற்றாற்போல புதிய எண் குறிப்பிட ஏன் தவறி விட்டீர்கள்? என்ற வகையில் பேசி அதிக விவாதம் எழாமல், கண்ணியமான வார்த்தை களில் எனது அணுகுமுறை இருந்தது. நிர்வாகி யால் மறுத்துப் பேச முடியவில்லை. பாக்கித் தொகையை வாங்கிய பின்னரே கடையை விட்டு நகர்ந்தேன். ஆனால் திரும்பிப் பெறப் பெற்ற பில், எனக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. வேறு பில்லும் தரவில்லை.

அடுத்த அனுபவம் மற்றொரு அங்காடியில் சில தினங்களின் இடைவெளியிலேயே நிகழ்ந் தது.

இங்கு 'பாக்' செய்த பொருட்களை நாமே தேவைக்கேற்ப தேர்ந்தெடுத்து மொத்தமாகச் சேகரித்த பின்னர் கவுண்டரில் கொடுக்க வேண்டும். பொருளின் மேல் அச்சிடப்பட்ட விலைகளை எலக்ட்ரானிக் முறையில் அதற் கான கருவியில் தேய்த்து கணிப்பொறி மூலம் பட்டியலிட்டு பில் தயாரிக்கும் நவீன வசதி.

ஆனால் இயந்திரங்களுக்கே உரித்தான சில சின்னக் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க முடியாது அல்லவா? விலை லேபில் ஒட்டிய இடம், பொருளின் கனபரிமாணங்களைப் பொறுத்து, சில சமயங்களில் சரிவரச் செயல்படாது.

அப்போதெல்லாம் பொருளின் எண்ணை கணிப்பொறியில் குறிக்க, தானாகவே அதன் விலை பட்டியலில் ஏற்கப்படும். இதே போல ஒரே பொருளை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கையில் வாங்கும் போதும் அதை முறையாகக் கணிக்கும் வகையும் உண்டு.

எனது முறை வந்த போது ஒரு பிஸ்கட் பாக்கெட்டின் விலையைத் தேய்மான முறையில் கணிப்பொறியால் ஏற்க இயல வில்லை. அதன் இயக்குனர், ஒரு எண்ணைக் குறிக்க உடனே ஏதோ ஒரு விலை பட்டியலில் சேர்ந்தது. பாக்கெட்டில் அச்சிட்ட விலையை விட மூன்று மடங்கு அதிகம்.

அதை உடனே கவனித்துக் குரல் எழுப்பி னேன். மொத்தத் தொகையில் அந்த அதிகத் தொகையைக் கழித்து, கணினியில் குறிக்கச் செய்த பின்னரே பணத்தைக் கொடுத்தேன்.

"கம்ப்யூட்டர் என்றாலும் சேமிப்பு என்றா லும்

கவனமே உனை மறவேன்..." என்று டிஎம்எஸ் பாணியில் பாடாவிட்டாலும், செயல்படும்போது கவனம் மிக மிகத் தேவை என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன்.

— மீனா கோபால்



கேரட், முள்ளங்கி, சௌசௌ, நூல்கோல் போன்றவற்றின் தோல்களுடன் ஒரு வெங்காயம், தக்காளி நான்கு பூண்டு பல், பிடி துவரம் பருப்பு போட்டு வேக வைத்து அரைத்து சூப் செய்யலாம். புலாவ், அவியல் செய்யும் நாட்களில் நிறைய காய்கறி தோல் கிடைக்கும்போது இந்த காய்கறி தோல் சூப் செய்யலாம்.

– பத்மஜ ராமகோபால்

கோவையில் பரிசீலித்தோம்!





மெகா பரிசுப் போட்டிக்கான முதல் தலைப்பாக 'நான் ஒருநாள் (மட்டும்) என்னோட துணைவராக இருந்தால்' எனும் கட்டுரைத் தலைப்பை அறிவித்திருந்தோம். முதலில் தபால் துறை வேலை நிறுத்தத்தினால் எங்கே கட்டுரைகள் வராமல் போய்விடுமோ என்று பயந்து கொண்டிருந்த நமக்குக் கூரியர் மூலம் வந்து குவிந்த தபால்கள் நிம்மதியை வரவழைத்தன. இருந்தாலும் தபால் மூலம் அனுப்பிய கட்டுரைகளும் வரட்டும் எனக் காத்திருந்தோம். வேலை நிறுத்தம் முடிந்து வாசகர்கள் அனுப்பியிருந்த கட்டுரைகள் அனைத்தையும் பெற்றுக் கொண்டோம்.



• மல்லிகா

இதற்கிடையில் நடுவர்களாக இருக்க விருப்பம் தெரிவித்திருந்த வாசகிகளில் முதலில் கோவை பொள்ளாச்சி மாவட்டங்களைச் சார்ந்தவர்களை எடுத்துக் கொண்டு, கோவையிலும் அதன் சுற்றியுள்ள ஊர்களிலிருந்தும் ஆறு வாசகிகளை நடுவர்களாகத் தேர்ந்தெடுத்தோம்.

பிறகு போட்டிக்கு வந்திருந்த கட்டுரைகளை எடுத்துக் கொண்டு கோவை அன்னப் பூர்ணாவில் முகாமிட்டு நம் வாசக நடுவர்களாகிய விஜயா செல்வராஜ் (புதுப்பை), சுசீலா தாயம்மாள் (கோவை), மனோன்மணி (பொள்ளாச்சி), மல்லிகா எஸ். சம்பத் (திருப்பூர்), லலிதாம்பாள் (திண்டல்) நாகமுத்து (கோவை) ஆகிய ஆறு பேரை



• நாகமுத்து



• சுசிலா தாயம்மா



யும் அங்கு அழைத்திருந்தோம். இவர்கள் ஆறு பேரும் இரண்டு நாட்கள் அங்கு வந்து தங்கி காலை முதல் மாலை வரை கட்டுரைகள் ஒவ்வொன்றையும் தேர்வுக்குப் படிப்பது போல் படித்து மதிப் பெண்களைப் போட்டு பரிசுக்குரிய கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்தனர்.

இப்படி வாசக சகோதரிகளே நடுவர்களாக இருந்து பரிசுக் கட்டு ரைகளை தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த இந்த நிகழ்ச்சி முற்றிலும் புதுமை யாகவும் மறக்க முடியாத ஓர் இனி மையான நிகழ்ச்சியாகவும் இருந்தது. வந்திருந்த நடுவர் குழுவும் தங் களுக்கு இது ஒரு அனுபவப் பாட மாக அமைந்து விட்டது எனவும், இனி போட்டிக் கட்டுரைகள் எப்படி எழுதுவது எப்படி எழுதக் கூடாது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டதாகவும் கூறினார்கள். இந்நிகழ்வுக்குக் கோவை மாவட்ட முகவர்கள் ஷியாமளா, சுப்ரமண்யம் மற்றும் சிங்காநல்லூர் சுப்ரமண்யம் ஆகியோர் பெரிதும் உதவினார்கள்.

போட்டிக்கு வந்த கட்டுரைகளில் வாசகி கள் எல்லாரும் ஒட்டு மொத்தமாக வைத்திருந்த ஒரு கோரிக்கை காலையில் எழுந்தவுடன் கண வன் காப்பி போட்டுத் தருவதுதான். இது படிப்பதற்கு மிகச் சிறிய விஷயம் போலத் தோன்றினாலும், 'காலையில் எழுந்தவுடன் சூடாக ஒரு தம்ளர் காப்பியைத் தன் கணவர் பரிவுடன் கொடுத்தால் எவ்வளவு நல்லா இருக்கும்' என்ற அவர்களின் ஆதங்கத்தை உணர முடிகிறது. அதுமட்டுமல்ல. இந்தத் தலைப்பில் வாசகிகள் அனைவரும் தங்கள் அபிலாஷைகளை, ஆதங்கங்களைக் கொட்டித் தீர்த்து விட்டனர். எத்தனை எதிர்பார்ப்புகள்; எவ்வளவு ஆசைகள்! ஆனால் அவை அனைத்தும் சின்னச் சின்ன ஆசைகள், சின்னச் சின்ன எதிர் பார்ப்புகள்தான். பெண்கள் எல்லாம் கணவன் மார்களிடம் மிகப்பெரிய கோரிக்கைகளை வைக்கவில்லை. 'சிறு' விஷயங்களில் தங்களை



ஷ்யாமளா,

• சிங்காநல்லூர் முகவர்

சுப்ரமணியம்



அவர்கள் பரிவுடன் கவனித்தால் வாழ்க்கை எத்தனை சொர்க்கமாக இருக்கும் என்பதைத்தான் குறிப் பிட்டு இருக்கிறார்கள்.

ஆண்கள் மட்டுமென்ன, அவர் களும் தங்கள் பங்குக்கு மனைவியாக இருந்து தான் எதிர்பார்ப்பதை அழகாக எழுதியிருந்தனர். கற்பனை யென்றாலும், நிஜமாகவே தங்கள் வாழ்வில் நடந்தால் எப்படியிருக்கும் என்கிற ஆதங்கத் துடன் இப்படி ஒரு தலைப்பைக் கொடுத்த வாசகி பிரேமல தாவுக்கும் மறக்காமல் நன்றியைத் தெரி வித் திருந்தனர். இனி பரிசுக் கட்டுரை கள் -



• வனிதாம்பாள்



• பிரேமாம்பாள்

எல்லாமே 'நான்', 'நான்' என்றில்லாமல்...

மங்கையர் மலர் முதல் பரிசு ரூ.10,000/-

மெகா பரிசுப் போட்டி!



நான் ஒருநாள் (மட்டும்) என்னோட

'**ம**னம் போல வாழ்வு'ன்னு சொல்லுவார்கள். அப்படித்தான் எனக்கும் என் விருப்பம் போல மண வாழ்க்கை கிடைத்தது. என்னை உள்ளங்கையில் வைத்துத் தாங்கும் கணவன்தான் எனக்குக் கிடைத்துள்ளார். இந்த நாற்பத்திரண்டு வருட தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் நான் 'என்' என்று சொல்லும்முன் எண்ணெயாக நிற்பார். ஆனால்...

என் உள்ளத்திலுள்ள சின்னச் சின்ன ஆசைகளைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார். எப்பொழுதாவது ஏதாவது கேட்டால் முதலில் 'நெகட்டிவ்' பதிலளித்து விட்டு, உடனே



அதைச் செய்து முடிப்பார். இதை முதலிலேயே செய்து விட்டால் அதற்கு இன்னும் பலன் அதிகமிருக்குமே. நான் மட்டும் என் துணைவராக ஒருநாள் இருந்தால் என்னவெல்லாம் செய்வேன் தெரியுமா?...

ரொம்ப நாளாகத் தியாகப்பிரும்மம் அவதரித்த ஸ்தலத்தைப் பார்க்க வேண்டும் என்னும் அவளது (என்னைத்தான் குறிக்கின்றேன்) ஆசையைப் பூர்த்தி செய்ய வாடகைக் காரில் திருவையாற்றுக்கு அழைத்துச் சென்று, சன்னதியில் மெய்ம்மறந்து

நிற்கும் அவளது முக பாவத்தைக் கண்டு மகிழ்வேன்.

நான்கு மகன்களைப் பெற்றும் அவர்களுடன் வெளியூரில் வாழக் கொடுத்து வைக்காமல் தனியாகக் கணவருடன் கிராமத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அவளை, "இன்று முழுவதும் உன் நான்கு மகன்களுடன் விருப்பம் தீர தொலைபேசியில் பேசிக் கொள். தொலைபேசிக் கட்டணம் எவ்வளவு ஆனாலும் பரவாயில்லை" என்று கூறி, அவள் தன் பிள்ளைகளுடன் உரையாடி மகிழ்வதைக் காதாரக் கேட்டு ரசிப்பேன்.

உடம்பு பருமனாகி விடக்கூடாதே என்று தினமும் 'வாக்' போகும் பழக்கமுள்ள அவளை வழக்கம் போலத் தனியே செல்ல விடாமல், 'நானும் உன்னுடன் வருகிறேன்' என்று கூறி அவளுடன் செல்வேன். நடக்கும் பொழுது எங்கள் கடந்த கால நிகழ்ச்சிகளை நினைவிற்குக் கொண்டு வந்து அவளுடன் பேசிக் கொண்டே நடப்பேன்.

தினந்தோறும் காலை டிபன் முதல் இரவு சாப்பாடு வரை கடந்த நாற்பத்தியிரண்டு ஆண்டுகளாக அவள் செய்து வரும் வேலைக்கு ஒருநாள் முழுவதும் ஓய்வு கொடுப்பேன். நட்சத்திர அந்தஸ்து உடைய உணவு விடுதிக்கு அழைத்துச் சென்று, "இன்று மூன்று வேளையும் உன் விருப்பம் போல் வடஇந்திய, தென்னிந்திய உணவு வகைகளை உண்டு கொள்" என்று அன்புடன் கட்டளையிடுவேன்.



டி.வி.யில் அவள் பார்க்க விரும்பும் தொடர்களைப் பார்க்க விடாமல் எல்லாச் சேனல் செய்திகளையும் பார்த்துவிட்டுத்தான் மறுவேலை என்று இருக்காமல், "உன் விருப்பம் போல டி.வி. தொடர்களைப் பார்த்துக் கொள்" என்று சுதந்திரம் கொடுப்பேன்.

கர்நாடக சங்கீதம் என்றால் கொள்ளை ஆசை கொண்ட அவளை காஸெட் கடைக்கு அழைத்துச் சென்று, "உன் அபிமானப் பாடகர்களின் காஸெட்டுகள் பத்து வாங்கிக்கொள்" என்று சொல்லி அவள் முகத்தில் மத்தாப்பு வெளிச்சம் படர்வதைக் கண்டு ரசிப்பேன்.

எல்லாமே 'நான், நான்' என்று செய்து முடிப்பதை விட்டு விட்டு, இன்று ஒருநாள் எல்லாமே உன் விருப்பம் போல நடக்கும் என்று முழு உரிமை கொடுத்து விடுவேன்.

இப்படி என் கணவர் என்னைப் புரிந்து கொண்டு நடந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று நினைத்தாலே இனிக்கின்றதே. இது நிஜமாகவே நடந்தால் எப்படி இருக்கும்?

– வி. சீதாலட்சுமி, கோட்டையூர்.



'நான்' மதித்தால்தான் மற்றவர்கள் மதிப்பார்கள்..!

மங்கையர் மலர்
இரண்டாம் பரிசு
ரூ.5,000/-
மெகா பரிசுப் போட்டி!

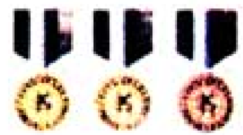




நான் மனைவியாவதால் குடும்பத்தில் இல்லத்தரசி. பல பாத்திரங்களாக இருக்க வேண்டும். செலவுகளை நிர்வாகம் செய்யும் போது நிதி மந்திரியாகவும், சமையல் செய்து பரிமாறும் போது தாயாகவும், குடும்பத்தில் பெரியவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் சேவை செய்யும் போது செவிலியாகவும், கணவனுடன் உறவு கொண்டாடும் போது துணைவியாகவும் இருப்பேன்.

என் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி, மன அமைதிக்கு தியானம், நித்ய பூஜைகள், அறிவு வளர்ச்சிக்கு கணினியில் ப்ரௌசிங், புத்தகம் படித்தல், கலை வளர்ச்சிக்கு, கலைப் பயிற்சி, இவைகளில் நான் ஈடுபட்டு மற்றவர்களின் ஆர்வத்தையும் தூண்டுவேன்.

சமையலில் புதுமையான வகைகளை ருசியாகச்





செய்வேன். நான் அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதாலும், மறுநாள் சமையலை முதல் நாளே திட்டமிட்டு காய்களையும், மற்றவைகளையும் தயார் நிலையில் வைத்திருப்பதாலும் சாப்பாடு நேரத்துக்கு முன்பே சமையலை முடித்து விடுவேன். அழகான ஆடைகளை அணிந்து நன்கு ஒப்பனை செய்து கொண்டு டென்ஷன் இல்லாமல் சிரித்த முகத்துடன் பரிமாறுவேன். நகைச்சுவையுடன் சாப்பாட்டு நேரம் செல்வதால் குடும்பத்தில் இனிமையும், ஆரோக்கியமும் பூர்ணம்.

கணவனும் மகனும் சரியான நேரத்தில் பள்ளிக்கும், அலுவலகத்திற்கும் சென்ற பிறகு, வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களை நன்கு கவனிப்பேன். அன்பாகப் பேசுதல், கலந்து ஆலோசித்தல் என்று எளிமையாக அவர்களின் பாசத்தினை அடைந்து விடுவேன்.

உடற்பயிற்சி, தியானம், ஸ்தோத்திரங்கள் படித்தல் எல்லாம் முடித்து விட்டு பெரியவர்களுடன் சாப்பாடு.

அடுத்து, வீட்டு வேலை செய்யும் பணிப்பெண்ணுடன் சற்று நேரம் செலவு செய்து அவள் சுத்தமாக வேலை செய்ய சொல்லிக் கொடுப்பேன். மாலையில் நானும் கணவரும் தனித்துப் பேச நேரம் இருக்கும். எப்பொழுதும் எங்கள் உரையாடலில் நகைச்சுவை கலந்து இருக்கும். இயற்கையாக நெருக்கம் கூடுதலாக இருக்கும். பார்மாலிடீஸ் எதுவும் இல்லாமல், நண்பர்களாக பரஸ்பரம் சலுகைகள் எடுத்துக் கொள்வோம். சீரியஸ் விஷயங்களை மிக லைட்டாக பேச இருவருக்கும் தெரியும்.

சில சமயங்களில் உரையாடல்களில் பெரியவர்களும் மற்றவர்களும் இருக்கும்போது என் பேச்சில், கணவருக்கு நிறைய மரியாதை கொடுப்பேன். நான் மதித்தால்தான் மகனும், மற்றவர்களும் அவரை மதிப்பார்கள். அவரின் ப்ளஸ் பாயிண்ட்களை மிகுதிப்படுத்துவேன். அவரின் தவறுகளை மற்றவர்கள் நடுவில் சுட்டிக்காட்ட மாட்டேன்.

என் எண்ணங்களில் குழப்பம் இல்லாமல் தெளிவாக இருப்பேன். என் தேவைகளை வெளிப்படையாகவோ, மறைமுகமாகவோ, நாசூக்காகவோ சொல்லி நடத்திக் கொள்வேன்.

நாங்கள் தம்பதிகளானாலும் எங்கள் இருவருக்கும் "தனி உலகம்" உண்டு என்று அறிவேன். அவர் நண்பர்கள், ரசனைகள் அவருக்குப் புனிதமானவை. அவைகளில் நான் தலையிட மாட்டேன். அவர் விரும்பினால், அதில் பங்கு கொள்வேன்.

நான் என் நண்பர்களுடன் பழகுதல், சேவைகள் செய்தல், கலைகளை ரசித்தல் என்பவைகளில் கட்டுக்கோப்பான சுதந்திரத்துடன் நடந்து கொள்வேன்.

– எம். கிருஷ்ணசுவாமி, சென்னை.









கிழக்கு கிழித்து வெளிச்ச பிரசவம் வந்த நொடி, கற்பனை ஒப்பந்தப்படி நான் கணவனாகிறேன். நானாக அவதரித்த அவர் அடுக்களையில் அல்லாடுகிறார். டாம்பீகமாய் அமர்ந்து பேப்பரை மேய மனம் ஒப்பவில்லை. மேலோட்ட தீனிக்குப் பின், மெல்ல நடை போட்டு ஆதரவாய் அவர் தோள் அணைக்கிறேன்.

மனைவியாக மாறியதால் அவரும் வெட்கப்படுகிறார். இது போன்ற இதம் எனக்கென்றும் கிட்டியதில்லை. மெல்லிய புன்னகை கூட மேலுதட்டில் தட்டியதில்லை.

கிழங்குரித்துத் தருகிறேன். அடுக்களை ஒழிக்க அவரோடு கூட உழைத்தேன். 'சீப்பெங்கே, சோப்பெங்கே...!' என்ற புருஷ கர்ஜனை செய்யவில்லை. தேடி எடுத்தேன். எடுத்ததை அது அது இடத்தில் வைத்தேன். அவர் இதுபோல் நடந்து இருந்தால் எத்தனை காலைப் பொழுதுகள் சண்டை இல்லாது நகர்ந்து இருக்கும்...!

உர்ரென்று முகம் காட்டிச் சாப்பிடாது, "கிழங்கு சூப்பர்ங்க, முதல் தடவை செய்றபோதே அசத்திட்டீங்க... ஏ ஒன்!" என்றபோது இதுபோன்ற பாராட்டுக்களை நான் உணர்ந்தது இல்லை என்பதை பின்னால் உணர முடிந்தது. இந்தச் சின்ன சின்ன வருடல்கள் தானே வாழ வைக்கிறது.



ஆபீஸ் போனதும் மதிய இடைவெளியில் மறுபடியும் மனைவி நினைவு. அவள் சாப்பிட்டாளோ? ரெண்டு நிமிடம் போனில் பேசினால் என்ன...? நினைவு செயல்பாடாக 'அவள்' ஆச்சர்யப்பட்டுப் போனா'ள்'. நித்தம், நித்தம் இதுபோல் வேண்டாம், அடிக்கொரு தரமாவது இருந்தால் நல்லதுதானே...

மாலை...! முன்னே வீடு வந்து விட்டதால் குழந்தைகளின் ஹோம் ஒர்க் முடித்து, இரவு டிபனுக்கு ரெடியாக்கி விட்டேன். அவர் வருகிறார்...! ஆழமாய் பார்க்கிறார்...! ஏதோ புரிந்திருக்கும். இருவரும் சேர்ந்து செய்ய துரிதகதியில் வேலை முடிந்து போனது.

ஹாலில் அமர்கிறோம். டீ.வி. போகிறது. டீவிக்குள் அவர் போவதுதான் வழக்கம். இன்று மாறாக நிறைய...ய பேசுகிறேன். ஆபீஸ், வீடு, இலக்கியம் என்று நிறைய...ய! குழந்தைகள் கூட குதூகலிக்கின்றன. சாப்பாடும் அரட்டை கதியில் ஓடுகிறது.

இரவு...! புறங்காட்டி அவர் போலவே இருக்காமல், மென்மையாய் அணைத்து அவர் முன் உச்சியில் முத்தமிட்டேன். அவர் விழிக் கடையில் கண்ணீர் சொட்டு...! கணவனின் கடமைகள் புரிந்திருக்குமா...? எத்தனை இயந்திரமாய் நான் வாழ்ந்திருக்கிறேன் என்று உணர்ந்திருப்பாரா...? என்னுடைய எதிர்பார்ப்புகளை ஒழுங்காய் விவரித்தேனா...? தெரியவில்லை.

– எஸ். கமலி, சென்னை – 45.



நான் ஆண் 'டாடி', நீ பெண் 'டாடி'

மங்கையர் மலர் ஆறுதல் பரிசு ரூ.1,000/- மெகா பரிசுப் போட்டி!



குடும்பப் பொருளாதார நிலைக்காக அலுவலகம் செல்லும் தாரம். அதிகப்படியான சுமைதானே அலுவலக வேலை. அதைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது. எனவே வீட்டு வேலைகளில் பங்கெடுத்துக் கொள்வதில் என்ன வெட்கம் வேண்டியிருக்கிறது?

"நீ சமையல் செய்கிறாயா? நான் காய்கறி நறுக்குகிறேன்."

"நீ துணி துவைக்கிறாயா? நான் உலர்த்துகிறேன்"

என வரவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் போல சுமைகளையும் பகிர்ந்து கொள்பவனாய்...

● பட்டுப் புடவையோ பத்துப் பவுன் நகையோ கொடுக்காத திருப்தியை கணவன் செய்யும் சின்னச் சின்னப் பாராட்டுகள் கொடுக்கிறது.

"கோலம் பிரமாதமாயிருக்கே. ஸ்கேல் வச்சுப் போட்ட மாதிரி. மைசூர்பாகு எப்படிப் பண்ணினே? கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் தோத்துப் போச்சு."

பொய் வார்த்தைகளாய் அல்லாமல், நிஜமான சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும், ஆத்மார்த்தமாக சொல்பவனாய்...

● "உன் மாமனார் மாமியாரை நீ கவனித்துக் கொள்ளுதல் போல, என் மாமனார், மாமியாரை நான் கவனிக்க வேண்டாமா? போய்ப் பார்த்து விட்டு வருவோமா?"



பயண தூரத்தைப் பொறுத்து, அவ்வப்போது, இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கும் கணவனாய்...

● அன்பும் புரிந்து கொள்ளுதலும் போல ஊடல்களும், சிறு சண்டைகளும் கூட குடும்ப வாழ்க்கையின் அங்கம்தான் - வேப்பிலைக் கட்டியில் வேப்பிலை பங்கு மாதிரி. 'ஈகோ' மட்டும் இடையில் வராமலிருந்தால் அந்தச் சிறு சண்டைகளின் பக்கவிளைவுகள் சந்தோஷங்களாகத்தானிருக்கும் என்ற மனப்பான்மையில் அணுகுகின்ற கணவனாய்...

மொத்தத்தில்,

"நான் ஆண் 'டாடி'. நீ பெண் 'டாடி'.

உனக்கு என் குடும்பம் உன் குடும்பம்.

எனக்கு உன் குடும்பம் என் குடும்பம்.

உனக்கு நான் 'கல்லானாலும் கணவர். புல்லானாலும் புருஷர்'

எனக்கு நீ 'மண்ணானாலும் மனைவி. மரமானாலும் தாரம்'

என்று சொல்லும் பதியாய்...

"பரஸ்பர அன்பும் பகிர்ந்து கொள்ளுதலும் இல்லையென்றால் பகவத் கிருபையை முன்னிட்டும் பெரியோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்டும் நடத்தப்பட்ட 'பாணிக்ரஹணம்' க்ரஹணம் பிடித்தது போலாகி விடாதோ?"

என்றெண்ணும் புருஷனாய்...

கண்டிப்பாக வாழ்ந்து காட்டுவேன்.

- எஸ். கோமதி சுந்தரம், வீரவநல்லூர்.

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

என்னுடைய இடுப்பில் சதை மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது. வடிவான இடையைப் பெற என்ன செய்யலாம்? என் வயது 28. ஒரு குழந்தை உள்ளது. இயற்கை முறையில் ஆலோசனை கூறவும்.

வசந்த் ராணி, நாமக்கல்.

இடுப்பிற்கும், மார்பகத்திற்கும் இடைப்பட்ட 'waist line' பகுதி, கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய பகுதி. பெண்ணின் இடுப்பெலும்பு ஆணினுடையதைக் காட்டிலும் அகன்றதாகும். குழந்தை பிறந்த பிறகு பெண்ணுக்குச் சதை போடுவதும், இடை தொளதொளத்து நெகிழ்வதும் சகஜம். கச்சிதமான இடையைப் பெற ஆலிவ் எண்ணெய் தடவி

மஸாஜ் செய்யலாம். முறையான உடற் பயிற்சியும், உணவுக் கட்டுப்பாடும் உதவும். காலையில் நடப்பது, கயிறு தாண்டுவது, கிணற்றில் நீர் இறைப்பது, நடனம் ஆடுவது, நீந்துவது போன்றவை இயற்கையாகவே அமையும் உடற்பயிற்சிகள்.

பேறுகாலத்தில் பிரசவத்திற்குப பின் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி தவறாமல் எண்ணெய் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். தங்களுடைய உயரத்திற்கு ஏற்ற விகிதத்தில் இடுப்பும் தொடைகளும் அமைந்துள்ளனவா என்பதை அறிந்து வைத்து இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்ட உடனே படுத்தாலும் சதைகள் தொளதொளத்து விடும். மதிய உணவு லைட்டாக இருக்க வேண்டும். ஹெல்த் க்ளப்பிற்குப் போக முடியாதவர்கள் வீட்டிலேயே சில முறைகளைக் கையாண்டு பயன் அடையலாம்.

மசாஜ் செய்யும் நேரம் - காலையில் 'டாய்லெட்' போய் வந்த பிறகு குளிப்பதற்கு முன் மசாஜ் செய்வதே சிறந்தது. கடுகு எண்ணெய் + பேபி ஆயில் சமபங்கு எடுத்து மசாஜ் செய்தால் சிறந்த பலன் கிடைக்கும். கீரை வகைகள், பழம், முளைகட்டிய தானியங்கள் (அரை ஸ்பூன் சீரகப் பொடி, + கால் ஸ்பூன் மிளகுப் பொடி கலந்து முளைகட்டிய தானியத்துடன் சாப்பிடவும்) நிறைய வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பொறுமையாகச் செய்தால் சிறந்த பலன் கிடைக்கும்.

2 கப் சாதத்திற்கு, 1 கப் வெந்த துவரம் பருப்பு வீதம் கலந்து விருப்பமான அளவு வதக்கிய சின்ன வெங்காயம், உப்பு கலந்து வரமிளகாய் தாளித்து 5 நிமிடம் குறைந்த தீயில் வைத்துக் கிளறி இறக்கி ஒரு எலுமிச்சை பழம் பிழிந்து விட்டால் துவரம் பருப்பு பொங்கல் தூள் கிளப்பிவிடும்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



குண்டாக உள்ள என் கைகளை மட்டும் இளைக்கத் தனியாக ஏதேனும் பயிற்சி உள்ளதா? எப்படிப் பராமரிப்பது?

கலா, மயிலாடுதுறை.

கையில்லாத ரவிக்கை, கஃப்தான், மாக்ஸி போன்ற உடைகள் அணிகிற போது கைகளின் முழுப் பகுதியும் மூடப்படாமலே இருக்கும். அதனால் கைகளின் அழகுக்குக் கூடுதல் கவனம் தேவைப்படும். கைகள் மட்டும் அழகாக வடிவாக இல்லையென்றால் பார்க்க மிகவும் மோசமாக இருக்கும்.

தினமும் ஐந்து நிமிடம் கைகளின் கவனிப்பு ஒரு மாதத்தில் சீராக்கி விடும். கைகளை அசைக்கக்கூடிய இலகுவான பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம் (துணி துவைப்பது, ஸ்கிப்பிங்). குச்சி மாதிரி கைகள் உள்ளவர்கள் கொழுப்பு மற்றும் புரதச் சத்துக்கள் உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கையில் முடியை அலட்சியமாக விடக்கூடாது. வாக்ஸிங் மூலம் முடியை அகற்றுவதே சிறந்தது. கைப் பகுதிகள் வறண்டு இருந்தால் ஆல்மண்ட் எண்ணெயுடன் சிறிது கடுகு எண்ணெய்யும் சேர்த்து மசாஜ் செய்யலாம். என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு தனி மூலிகை எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்கிறேன். கைகள் நன்கு மினுமினுப்பும் பட்டுப் போன்ற தோற்றமும் கிடைக்கிறது.

எனக்கு வயது 32 தான் ஆகிறது. ஆனாலும் முகத்தில் நிறைய சுருக்கங்கள் உள்ளன. தடுக்க என்ன வழி? சுருக்கத்தைப் போக்க ஏதேனும் மசாஜ் கிரீம் உபயோகிக்கலாமா?

கமலா ராஜன், திருவாரூர்.

வயது ஏற ஏற முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுவது இயற்கை. சிலருக்கு சிறு வயதிலேயே அத்தகைய சுருக்கங்கள் விழுந்து தோற்றத்தில் முதுமை ஏற்படும்.

இளமையிலேயே சருமப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்தினால் சுருக்கங்களைத் தவிர்க்க முடியும். முறையாக மசாஜ் செய்து கொள்வதால் சுருக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு முகத்தையும் கவர்ச்சிகரமாய் வைத்துக் கொள்ளலாம். மசாஜின் மூலம் அனாவசியமான சதை தொங்கல்களையும் குறைக்க முடியும். தசை மற்றும் திசுக்களையும் இறுக்கமடையச் செய்யும். இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் மசாஜ் உதவும்.

எண்ணெய் வடிகிற சருமமாயின் க்ளென்ஸிங் மில்க் உபயோகித்து எண்ணெய்ப்

பசையை நீக்கலாம். வறண்ட சருமமாயின் மாய்சரைஸர் பயன்படுத்தலாம்.

நல்ல சத்துள்ள பழம், காய்கறிகள், உயர் சிந்தனை கருக்கங்கள் வராமல் தடுக்க வழி. உடல் உஷ்ணம் இருந்தாலும் கருக்கங்கள் ஏற்படும். உஷ்ணத்தைப் போக்க தலைக்கு மசாஜ் வாரம் ஒருமுறை தவறாமல் செய்து கொள்ளவும். தண்ணீர் நிறைய குடிக்கவும். எப்பவும் தம்மைப் பற்றிய தாழ்வு மனப் பான்மையைப் போக்கிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

என் முகம் எண்ணெய்ப் பசை கொண்டதாக உள்ளது. இதை எவ்வாறு நீக்குவது? வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளக்கூடிய எளிதானவற்றைக் கூறவும்.

ஷாலு, நெய்வேலி.

இயற்கையாகவே சிலரது சருமம் அதிக அளவில் எண்ணெய்ப் பசையைச் சுரக்கிறது. இதற்கு வசதியாக அவர்களது சருமத் துவாரங்கள் பெரிதாக அமைந்துள்ளன. இந்தப் பெரிய சருமத் துவாரங்களால் சருமம் சற்று தடித்துத் தோன்றக்கூடும். சருமத்தில் படிந்திருக்கும் எண்ணெய் நீங்க மென்மையான சோப்பைக் கொண்டு கழுவ வேண்டும். இளஞ்சூடான தண்ணீரில் கழுவுவது நல்லது.

நேரடியாக சூரிய வெப்பம் சருமத்தின் மேல் படுவதைத் தவிர்ப்பது நலம். நான் எப்போதும் சொல்வது போல் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்வது சிறப்பானது. கொழுப்புச் சத்துள்ள பண்டங்களையும், மாவுச் சத்துள்ள பண்டங்களையும் விலக்கி விட வேண்டும்.

'ஆவியில்' வேகவைத்த உணவு என்று உங்கள் கட்டுரையில் குறிப்பிடுகிறீர்கள். அது பிரஷர் குக்கரில் வைத்து வெயிட் போடும் முறையா? காய்கறிகளையும் கீரை வகைகளையும், கொட்டை வகைகளையும், எந்த முறையில் வேகவைக்கலாம்? புரியும் படி விளக்கம் தேவை.

சுஜாதா, பம்பாய்.

பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து அதன் மேல் வடிகட்டி வைத்து (தண்ணீரைத் தொடாமல்) காய்கறிகள், கொட்டை வகைகள் வடிகட்டியில் போட்டு அதற்குத் தகுந்தாற்போல் மூடி (இடுக்கு இல்லாமல்) வேக வைக்கவும். ருசி குன்றாமல் சத்து மாறாமல் சுவையோடு நன்கு வெந்து (முக்கியமாக சத்து அழியாமல்) இருக்கும்.

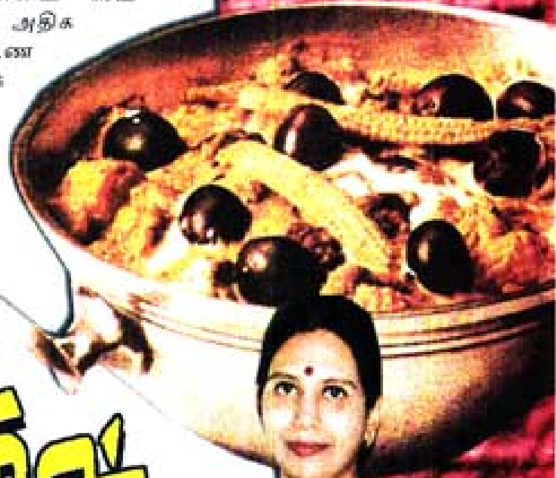


எனதன்பு வாசகர்களுக்கு இப் பகுதியின் மூலம் தங்களுடன் உரையாட வாய்ப்பு கிடைத்திருப்பது குறித்து மிகவும் சந்தோஷம். அதிலும் சமையலை விட ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அதிக கேள்விகள் வருவது நல்ல விஷயமாகப் படுகிறது. என்னால் முடிந்தவரை எவ்வளவு நல்ல விஷயங்களைத் தெரிந்து தங்களுக்கு அளிக்க முடியுமோ முயற்சிக்கிறேன்.

திருமதி சுகன்யா வெங்கடாசலம், கோபி.

நான் மிகவும் எடை குறைவாகவும், பலவீனமாகவும் இருப்பதாக டாக்டர் கூறுகிறார். நான் எந்த வகை உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்? (உயரம் 168 செ.மீ., எடை - 49 கிலோ)

பதில் : உடல் எடை கூட வேண்டுமென்பதற்காக அதிக கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவாக உட்கொள்ளக் கூடாது. சரியான அளவு புரதச் சத்துதான் தேவை. அதுதான் உங்களுக்கும் நல்லது. பலவீனமாக இருப்பதற்குச் சரியான அளவு வைட்டமின் சத்துக்கள் தினசரி சேராமலிருக்கலாம்.



சந்தேகங்கள்



பலவீனம் குறைந்து சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு அதிக அளவு காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடவும். நல்ல புரதச்சத்து கிடைப்பதற்கு பால், சீஸ், முட்டை, பயறு வகைகள், பருப்பு வகைகள் (நீங்கள் அசைவமாக இருந்தால் கோழி, மீன், மாமிசம் போன்றவை) சரியான அளவு தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தங்களுக்கு ஒருநாள் உணவில் எந்த அளவு சேர்க்கலாமென்று கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் கொடுத்துள்ளேன். அதன்படி சாப்பிடவும். எப்போதும் ஏதாவது வேலை செய்து கொண்டே சுறுசுறுப்பாக இருக்கப் பழகவும்.

பதில்கள் :
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

ஒருநாள் உணவு (சைவம்)
தானியங்கள் – 440 கிராம்,
பயறு, பருப்பு வகைகள் – 45 கிராம்,
கீரை வகைகள் – 100 கிராம்,
மற்ற காய்கறிகள் - 40 கிராம்,
கிழங்கு வகைகள் – 50 கிராம்,
பால் – 150 மிலி.,
கொழுப்பு (எண்ணெய், நெய்) – 25 கிராம்,
சர்க்கரை (அ) வெல்லம் – 20 கிராம்.

இது நமது இந்தியன் கவுன்சில் ஆஃப் மெடிகல் ரிசர்ச் (ICMR) வழங்கியுள்ள அளவு. தாங்கள் சாப்பிடுவது இதை ஒத்திருக்கிறதா என்று கவனிக்கவும். தகுந்தபடி சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக இருக்க வாழ்த்துக்கள்.

(சிறந்த புரதச்சத்திற்கு சோயா பீன்ஸ், காளான், முழு பயறு வகைகள், முட்டை சேர்க்கலாம்.)

2. ஒன்றரை வயது குழந்தைக்கு என்ன மாதிரியான உணவுகளைத் தரலாம்?

பதில் : இந்த வயதில்தான் மூளை வேகமாக வளர்ச்சியடைகிறது. மேலும் உடலில் எலும்புகள், பற்கள், திசுக்கள் எல்லாமும் சரியானபடி உருவாகி வளரும் நேரம். சரியான அளவு உணவு அளிப்பது மிக மிக அவசியம். பலரும் குழந்தைகள் குண்டாக இருந்தால் அழகு என்று நினைத்து அளவிற்கும் அதிகமாக கொழுப்பைச் சேர்ப்பதை பழக்கமாகக் கொண்டிருக்கின்றனர். இப் பழக்கம் மிகவும் கெடுதலையே கொடுக்கும்.



பஜ்ஜி மிளகாயை இரண்டாகப் பிளந்து கொட்டைகளை நீக்கி விட்டு, வேக வைத்து உப்புப் போட்டு மசித்த உருளைக் கிழங்கை மிளகாயில் நிரப்பி பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து பொறித்தெடுக்க... வாவ்! அருமையான ருசி என்பீர்கள்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.

இந்த வயதில் அடிபோஸ் டிஸ்யூ (Adipose tissue) எனப்படும் கொழுப்பு அதிகம் சேரும் திசுக்கள் உருவாகி விட்டால் வயதான பின் குண்டானால் வெயிட்டைக் குறைப்பது மிக மிகக் கடினம்.

எலும்பு, பல் போன்றவை நன்கு வளர்ச்சி யடைய கால்சியம் மிகுந்த உணவுகளான பால், கேழ்வரகு, பருப்பு வகைகளைச் சேர்க்கவும். எல்லா வகையான ருசிகளையும் இந்த வய திலேயே கொடுத்துப் பழக்கவும்.

ஆரஞ்சு ஜூஸ், மசித்த பழங்கள் கொடுக் கவும். பருப்புடன் கீரை மற்றும் காய்கறிகளை ஆவியில் வேகவைத்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். ஆவியில் வேகவைக்கும் பண்டங்கள், சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளாகச் சேர்க்கவும்.

லக்ஷ்மி சந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.

என் கணவருக்குச் சர்க்கரை நோய் இருக் கிறது. பூமிக்கு அடியில் விளையும் கிழங்கு களை வாங்குவதில்லை. முள்ளங்கியும், கேரட்டும் சேர்க்கலாமா?

பதில் : முள்ளங்கியை தாராளமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கேரட்டை வாரம் ஒரு முறை சேர்க்கலாம். மற்ற கிழங்கு வகைகளைப் போலன்றி இதில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால் நன்மையே தவிர தீங்கில்லை.

சீஸ் சேர்த்து சப்பாத்தி செய்யலாமா?

பதில் : சீஸில் சிறந்த புரதச்சத்து உள்ளதால் தாராளமாக உபயோகப்படுத்தி சப்பாத்தி செய்யலாம். சிறிய சீஸ் க்யூப் கடைகளில் கிடைப்பதை வாங்கி மெல்லிய சீஸ் துருவியின் உதவியால் துருவி மாவுடன் கலந்து சப்பாத்தி இடலாம். சமைக்கும் சீஸை (குக்கிங் சீஸ்) உப யோகப்படுத்த வேண்டாம். பதப்படுத்தப்பட்ட சீஸ் க்யூப்ஸ் உபயோகிக்கவும். ஒரு ஆழாக்கு மாவிற்கு 25 கிராம் (1 க்யூப்) உபயோகப்படுத்த வும்.

வயதானவர்கள் (60 வயதிற்கு மேல்) பால் சாப்பிடலாமா?

பதில் : பால் சாப்பிடுவதற்கு வயது வரம்பே இல்லை. அதிக குண்டாகவோ, வேறு ஏதாவது வியாதியோ (சர்க்கரை வியாதி போன்றவை) இருந்தால் ஏடு நீக்கப்பட்ட பால் அருந்தவும். (ஸ்கிம்டு மில்க்)

ஏடு எடுப்பதற்காக 2 (அ) 3 தரம் பாலை காய்ச்சுவேன். அடிக்கடி பாலைக் காய வைத்தால் அதிலுள்ள சத்து போய் விடுமா?

பதில் : பாலில் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்களான 'ஏ' மற்றும் 'டி' உள்ளன. அது அவ்வளவு சீக்கிரம் அழியாது. மற்ற சத் துக்கள் அடிக்கடி காய்ச்சுவதால் அழியக்கூடி





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 150 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும், ஒரு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவங்கப்பட்டுள்ளது.

★குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

★குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு, கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்தர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை, அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

பெண்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் குழந்தைகளை இடப்பக்கமாகவே அணைத்து தூக்கிச் செல்கின்றனர். அந்த நிலையில்தான் குழந்தைகள் அமைதியாக உள்ளன. வலப்புறம் மாற்றினால் குழந்தைகள் அழ ஆரம்பிக்கின்றன. இடப்புறம் உள்ள இதயத்தின் துடிப்பானது குழந்தைகளுக்குத் தாலாட்டை போன்ற சுகத்தைத் தருகிறது. இதனை பாரீஸ் அறிவியல் வளர்ச்சிக் கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் அறிவித்துள்ளனர்.

- தேவகோட்டை பி. நாராயணன்.



யது ஏதும் இல்லை. அதனால் தவறேதும் இல்லை.

வத்தக் குழம்பு, பொரிச்ச குழம்பு, காரக் குழம்பு, வெந்தயக் குழம்பு - இவற்றிற்குள் என்ன வேறுபாடு?

பதில் : வத்தக்குழம்பு : வற்றல் உபயோகப் படுத்துவதால் இதற்கு வத்தக் குழம்பு என்று பெயர். இதில் தாளிப்பதற்கு வெந்தயம் சேர்ப்பதுண்டு. பிராமணர்கள் தாளிக்க நல்லெண்ணெய் உபயோகப்படுத்துவர். பொதுவாக பூண்டு, வெங்காயம் சேர்க்காமல் செய்வர். இதையே செட்டிநாட்டுக்காரர்கள் பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்துச் செய்வர். வற்றலுக்குப் பதில் காய்கறி உபயோகப்படுத்தியும் செய்வதுண்டு.

காரக் குழம்பு : இதில் தேங்காய், கசகசா (விருப்பப்பட்டால்) கடைசியில் அரைத்துச் சேர்ப்பதுண்டு. மற்றபடி வற்றல் குழம்பு செய்முறைப்படி செய்யலாம். இதற்கு வற்றல் சேர்ப்பதில்லை. ஏதாவது ஒரு நாட்டுக் காய்கறி சேர்ப்பது வழக்கம். இதற்கு தக்காளி சேர்த்தால் தான் ருசி.

வெந்தயக் குழம்பு :

இதற்கு அரைப்பதில் வெந்தயம் சேர்க்கப் படும். தாளிக்கும் போது சேர்க்காவிடினும் கூட பரவாயில்லை. காய்கறிகள் சேர்ப்பதில்லை. சிறிய வெங்காயம் அல்லது பெரிய வெங்காயம் அதிகமாக பொடியாக அரிந்து சேர்ப்பது வழக்கம். வெங்காய கறி வடகத்தை சேர்த்துச் செய்தால் நன்றாக இருக்கும்.

பொரிச்ச குழம்பு : புளியே சேர்க்காமல் செய்யும் குழம்பு. துவரம் பருப்பு அல்லது பயத்தம் பருப்பு உபயோகிக்கலாம். தேங்காயோடு அரைக்கும் போது வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும்.

நிர்மலா ரமேஷ் ராஜா.

கடையில் வாங்கும் சீஸை எவ்வளவு நாட்கள் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்?

பதில் : கடினமாக உள்ள சீஸ் வகையாக இருந்தால் மூன்று மாதம் வரை கூட ப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்து உபயோகப்படுத்தலாம். (பிரிக்காமல் இருக்கும் வரை)

சமைக்கும் சீஸை (cooking cheese or cheddar cheese - semi hard cheeses) 10 அல்லது 15 நாட்களுக்குள் உபயோகப்படுத்துதல் நலம்.

காட்டேஜ் சீஸ் எனப்படும் பனீரை ஒரு சில நாட்களுக்குள் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

கடின வகை சீஸ் வகைகளைப் பிரித்த பிறகு மீதியிருப்பதை ஒரு அலுமினியம் ஃபாயில் அல்லது பிளாஸ்டிக் கவரில் காற்றுப் புகாமல் நன்கு சுற்றி வைப்பது நலம். மேலே சிறிது காய்ந்த மாதிரி ஆகிவிட்டால் கூட உபயோகிக்கலாம். தவறேதும் இல்லை.

சில கீரைகளை நேராக எண்ணெயில் வதக்கி துவையலாக அரைத்தோ அல்லது பருப்புடன் சேர்த்தோ சமைக்கிறோம். இதனால் கீரையின் சத்துக்கள் அழிந்து விடாதா? (கொத்துமல்லியும் இந்த வரிசையில் சேரும்)

பதில் : முடிந்தவரை கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை போன்றவற்றை வதக்காமல் பச்சையாகவே சேர்ப்பது நலம் பயக்கும். ஒருசில கீரைகளை பச்சையாக உண்ண முடியாது. அதை அதிக நேரம் எண்ணெயில் வதக்காமல் மிக சீக்கிரமாக வதக்கினால் அதிக சத்துக்கள் அழியாது. மேலும் முக்கியமாக வைட்டமின் 'சி' போன்றவைதான் 100 டிகிரி சிக்கு மேல் சூடாகும் போது அழிந்து விடும். எல்லா சத்துக்களும் போகாது. அதிக நேரம் தனியாக வேக வைக்காமல் குக்கரில் பருப்புடன் சேர்ப்பதால் ஓரளவிற்கு சத்துக்கள் அழியாமல் தடுக்க முடியும்.

சமையலில் கடுகு அதிகம் சேர்த்தால் கெடுதலா?

பதில் : கடுகு அதிகம் சேர்ப்பதால் கெடுதி ஏதும் விளையாது. ஒருசிலருக்கு உடலில் ஏதாவது கோளாறு இருந்து டாக்டர்கள் விலக்கச் சொன்னால் தவிர்ப்பது நலம். மற்றபடி நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளவர்களுக்குக் கடுகினால் தீங்கு ஏதும் விளையாது.

ஓரளவு தினமும் கடுகு சேர்ப்பதால் வயிறு உப்புசம், அஜீரணம் போன்றவை தடுக்கப்படும்.

மிளகாயில் குண்டு மிளகாய் நல்லதா? நீள மிளகாய் நல்லதா?

பதில் : உடல் ஆரோக்கியம் என்று பார்க்கும் போது முடிந்தவரை காரம் குறைவாகச் சாப்பிடுவதே நலம் பயக்கும். குண்டு மிளகாயில் விதை அதிகம் இருப்பதால் பொடி அரைப்பதற்கு அதை உபயோகப்படுத்துவர். தாளிப்பதற்கு நீள மிளகாய் உபயோகப்படுத்துவர். ஒருசில வகைகள் ஊசி போல நீளமாக ஒல்லியாக நல்ல சிகப்பாக இருக்கும். அதில் காரம் அதிகமாக இருக்கும். முடிந்தவரை அதைப் போல அதிக காரம் உள்ள மிளகாய் வகைகளை குறைவாக உபயோகப்படுத்துதலே நலம். நீள வகையில் மேலே அகலமாகவும், கீழே வர வர அகலம் குறைவாகவும் வரும் வகைகள் நன்றாக இருக்கும்.

சமையலுக்குச் சிறந்த எண்ணெய் எது? தற்போது பெரும்பாலும் அனைவரும் சன் ஃப்ளவர் ஆயில்தான் உபயோகிக்கிறோம். ஆனால் பழங்காலத்து முறைப்படி கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய்தான் சிறந்தது என்கிறார்களே நிஜமா?

பதில் : பொதுவாக எண்ணெய் என்று எடுத்துக் கொண்டால் கலோரிகளைப் பொறுத்தவரை எல்லாவற்றிலும் ஒரே அளவு தான் உள்ளது. எல்லாவற்றிலுமே ஓரிடப் பூரிதக் கொழுப்பு (Mono unsaturated Fatty acid) பல இடப் பூரிதக் கொழுப்பு (Poly unsaturated Fatty acid) மற்றும் பூரிதக் கொழுப்பு (Saturated fatty acid) வெவ்வேறு விகிதாசாரத்தில் கலந்துள்ளது. எந்தக் கொழுப்பு அதிகமுள்ளதோ அதற்கேற்ப அதன் வகை பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதாவது ஆலிவ் எண்ணெய் என்பது ஓரிடப் பூரிதக் கொழுப்பு என்று கூறப்படுவதால் அதில் அது மட்டுமே உள்ளது என்று கூற முடியாது. மற்ற கொழுப்புகளை விட இதில் ஓரிடப் பூரிதக் கொழுப்பு அதிக விகிதாசாரம் உள்ளதால் அப் பெயர்.

இப்போது விஞ்ஞானரீதியான கண்டுப்பின் படி எல்லா வகை எண்ணெயையும் உபயோகித்தல் நலம். அதாவது நீங்கள் ஒரு மாதத்திற்கு 4 கிலோ எண்ணெய் வாங்குவதாக இருந்தால் 2 கிலோ சூரிய காந்தி எண்ணெய், 1 கிலோ நல்லெண்ணெய், 1 கிலோ கடலை எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் என்று வாங்கலாம். தேங்காயெண்ணெயில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம். தவிர்த்தல் நலம். எண்ணெய்களை ஒன்றாகக் கலக்கக் கூடாது.

அதாவது தாளிப்பதற்கு மற்றும் மிளகாய்த் தூள் கலப்பதற்கு நல்லெண்ணெய், பொரிப்பதற்கு கடலை எண்ணெய், உப்புமா, தோசை போன்றவை செய்ய சூரியகாந்தி எண்ணெய் போன்று பிரித்து உபயோகிப்பது நலம் பயக்கும்.

விட்டுப் போன "ரய்தா"



கே. பாரதி என்னும் சகோதரி பதினோரு வகை ரய்தா எழுதியிருந்தார். இதோ இன்னொரு அருமையான ரய்தா. அதுதான் நெல்லிக்காய் ரய்தா. பெரிய நெல்லிக்காய் கிடைக்கும் சீசனில் நிறைய வாங்கி தண்ணீரில் மஞ்சள் பொடி, உப்பு சிறிதளவு கலந்து அதில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். அடிக்கடி தண்ணீரை மட்டும் மாற்றி விடவும். 6 மாதம் 1 வருடம் நெல்லிக்காய் பிரஷ்ஷாகவே இருக்கும்.

செய்முறை : வீட்டில் ஆளுக்கு ஒரு நெல்லிக்காய் வீதம் தண்ணீரில் இருந்து எடுத்து அதை கொட்டை நீக்கி அத்துடன் சிறிய அளவு இஞ்சி, வேண்டிய அளவு காரம், பச்சை மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்துத் தயிர் கலந்து மிக்ஸியில் அரைத்து கடுகு தாளித்து விடவும். வைட்டமின் சி அதிகமாக உள்ள நெல்லிக்கனியின் சத்தை இந்த ஒரு முறையில்தான் நாம் முழுதுமாக பெற்றுப் பலன் அடைய முடியும்.

– எஸ். சாந்தா



நாட்பட்ட எக்ஸிமா, சொரியாஸிஸ், வெண்சர்ம நோய், கடி, தோல்புற்றுநோய் – போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவத்தின் அற்புதம்!



எங்களின் பல வருட அனுபவத்தின் பயனாக, உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவால் சில வகை பொருட்களை உட்கொள்வதாலோ (அ) உபயோகப்படுத்துவதாலோ ஏற்படும் ஒவ்வாமையினால் தோலில்சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றுதல், அரிப்பு, கொப்புளங்களில் இருந்து நீர் வடிதல், தோல் சிவந்து இருத்தல், தடிப்புடன் காணப்படுதல் போன்ற எக்ஸிமா தோல்நோய்க்கும், செதில் செதிலாக காணப்படும் தோல், கால் பாதங்களில் வெடிப்பு தோலின் மேல் பகுதி வறட்சியாக காணப்படுதல் கொப்புளங்களை கிள்ளினால் ரத்தம் வருதல், தோல் சிவந்து காணப்படுதல், கை, கால், இடுப்பு, கழுத்து போன்ற இடங்களில் உள்ள மூட்டுகளில் வலி ஏற்படுதல், உடலின் மடிப்பு பகுதிகளில் அரிப்பு கொப்புளங்கள் தோன்றுதல் போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட சொரியாஸிஸ் என்கின்ற தோல் நோய்க்கும், உதடு, கை விரல்களின் நுனி, முகம், நெற்றி, முன்கை, உடலின் நடுபகுதி, இன பெருக்க உறுப்புகள் போன்ற பகுதிகளில் வெண்புள்ளிகள் தோன்றுதல், மேலும் உடல் முழுவதும், வெண்படையாக மாறும் வெண்குஷ்டத்திற்கும், தோல்புற்று நோய் மற்றும் குஷ்டத்திற்கும் எவ்வித பின் விளைவுகளும் இல்லாத தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம் துளசி, அத்தி, அருகம்புல், கடுக்காய், பூவரசன், குப்பைமேனி, தும்பை அவுரி, பறங்கிப்பட்டை, நெல்லி, ஆவாரம்பூ, செம்பருத்தி போன்ற மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகள் மற்றும் மேல் பூச்சு மருந்துகள் மூலமும், எல்லோராலும் எளிதில் பின்பற்றக் கூடிய உணவு முறை மாற்றத்தாலும் & எளிய உடற்பயிற்சியாலும் விரைவான பலன் பெற ஆலோசனைகளும் & சிகிச்சைகளும் பெறலாம்.

மற்றும் ஆஸ்த்துமா, சர்க்கரை வியாதி, இதய நோய், சிறுநீரகக் கோளாறு, புற்றுநோய், அல்சர், ஆண்மைக் குறைவு, மூட்டுவலி, குழந்தையில்லா குறை போன்ற நோய்களுக்கும் ஆலோசனை பெற தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr. M.குருபரன் & Dr. M. சபாபதி, Dr. M.சிவசக்தி,S/O. Dr. C.K.மாணிக்கவாசகம்
P.B. NO. 30, 3,திருநாத முதலி நகர் (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் DT 635601 ✆ : 04179-20469, 22769
சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010. ✆ : 044-6424285, 6427638.

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் காலை 10.00-1.00 P.M. மாலை 5.00-7.00 P.M.

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர் 2-ந்தேதி-12.00P.M. TO 2 P.M. [illegible] ✆ : 0416/[illegible]	**காஞ்சிபுரம்** 2-ந்தேதி-5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : 0412/[illegible]	**கடலூர் (S.A.DT.)** 4-ந்தேதி 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : 04141 / 30702, 30707	**விழுப்புரம்** 4-ந்தேதி - 2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : 04146 / 22962, 24960	**திருவண்ணாமலை** 4-ந்தேதி 5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : 04175/22536
மும்பை 7 & 8-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga (C.R). PH : 0221401[illegible]	**பெங்களூர்** 9-ந்தேதி-11 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : 080 / [illegible]	**ஓசூர்** 9-ந்தேதி - 4 P.M. TO 5 P.M. [illegible] ✆ : 04344 / 42899, 41121	**சேலம்** 12-ந் தேதி 11 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : 0427/ 449110/ 449112.	**ஈரோடு** 12-ந்தேதி-4 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : 0424 / [illegible]
கோயம்புத்தூர் 13-ந்தேதி- 9 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : 0422 / 30228, 302230	**மதுரை** 14-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : 0452 / 74940	**தஞ்சாவூர்** 14-ந்தேதி-5 P.M. TO 7 P.M. [illegible] ✆ : 04362 / 30071 / 30072	**திருச்சி** 15-ந்தேதி 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : 0431 / 40545	**நாமக்கல்** 15-ந்தேதி- 3 P.M. TO 4 P.M. [illegible] ✆ : 04286 / 20433, 21336
நியூடெல்லி 18&19-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh ✆ : 011/5717126, 5723641	**தர்மபுரி** 22-ந்தேதி - 8 A.M. TO 10 A.M. [illegible] ✆ : 04342 / 60226, 60471	**திருப்பூர்** 21-ந்தேதி-2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : 0421 / 74048.	**உடுமலைபேட்டை** 22-ந்தேதி - 6 P.M. TO 7 P.M. [illegible] ✆ : 04252 / 2[illegible]	**திண்டுக்கல்** 23-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : 0451 / 42606, 42007
தூத்துக்குடி 23-ந்தேதி - 5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] ✆ : 0461 / 327780	**திருநெல்வேலி** 24-ந்தேதி- 9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ✆ : 0462 / 33332	**நாகர்கோவில்** 24-ந்தேதி- 2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : 04652 / 36678	**விருதுநகர்** 25-ந்தேதி 9 A.M. TO 10 A.M. [illegible] ✆ : 04562 / 45[illegible]	**கரூர்** 25-ந்தேதி-3 P.M. TO 4 P.M. [illegible] ✆ : 04324 / 42761, 42663

தகவல் : SUN, RAJ, VIJAY, D.D T.V. களில் எமது பேட்டியை காணத்தவறியவர்கள். டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 27 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய "எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்" இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய "என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்" என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ. 130/-மேற்கண்ட முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

தமிழ்ப் பாடல்களையும் ரசிப்பார்கள்!

புத்தாண்டு கொண்டாட்டம், டிஸ்கோ, பார்ட்டி என இளைஞர்கள் அலைந்து கொண்டிருக்க, அதே இளைய தலைமுறை அற்புதமாக ஒரு 'நிகழ்ச்சியை டிசம்பர் சீஸனில் நடத்திக் காட்டியது. சென்னை நாரதகான சபாவில் குரோம்பேட்டை வைஷ்ணவ கல்லூரியைச் சேர்ந்த ஐந்து மாணவிகள் ஒன்று சேர்ந்து திருமுறை பதிகங்களை ராகம் தாளம் பிசகாமல் இனிமையாகப் பாடி இரண்டு மணி நேரமும் அவையினரை கட்டிப் போட்டு விட்டனர்!

ஒவ்வொரு பாடலுக்கும் 'ஹம்சா' சத்சங்கத்தின் தலைவர் திரு டி.வி. வெங்கட்ராமன் (தமிழக அரசின் முன்னாள் தலைமைச் செயலர்) அர்த்தம் சொல்ல, அர்த்தம் புரிந்து அந்தப் பாடல்களை இனிமையாக இளம் பெண்களின் வாயிலாகக் கேட்ட பொழுது மெய்மறக்கச் செய்தது இந்த நிகழ்ச்சி.

மினி ஹாலில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்ச்சிக்கு கூட்டம் நிரம்பி வழிந்தது. நிகழ்ச்சி முடிந்தபின் அந்த ஐந்து மாணவிகளையும் பாராட்டாதவர்களே இல்லை எனலாம்.

இன்றைக்கு, பொதுவாக கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் அனைவரும் 'வெஸ்டர்ன் ம்யூசிக்' 'ராக் அன் ரோல்' என்று போய்க் கொண்டிருக்கும்பொழுது மிக வித்தியாசமாக நமது பாரம்பரிய உடையில் அழகாக மேடையில் அமர்ந்து இவர்கள் தேவாரம், திருப்புகழ் பன்னிரு திருமுறைகள் போன்ற பாடல்களைப் பாடியது எப்படி? இவர்களை இப்படி ஈடுபடச் செய்த கல்லூரி முதல்வர் திருமதி. டி.வி. ஜெயலட்சுமியையும், இந் நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த திரு டி.வி. வெங்கட்ராமன் மற்றும் பாடிய மாணவிகளையும் கேட்டோம் –

கல்லூரி முதல்வர் திருமதி ஜெயலட்சுமி,

"கல்லூரி வாயிலாக டிசம்பர் கச்சேரி சீஸனில் நடத்தப்படும் முதல் நிகழ்ச்சி இது. பொதுவாக கலைஞர்கள் தனித்தனியாக கச்சேரிகள் நடத்துவார்கள். இதைக் கேட்க வயதானவர்கள்தான் அதிகம் விரும்பி

• ராஜ. மாதங்கி

• அகிலா

• நிரஞ்சனா

• ஜெயந்தி

• ஸ்ரீமதி

வருகை தருவார்கள். இளைய சமுதாயமும் உண்டு. ஆனால் அவர்களில் கர்நாடக இசை பிரியர்கள்தான் அதிகம் இருப்பார்கள். மேலும் மார்கழி என்றாலே பெண்களுக்கு மிகவும் விசேஷமான மாதம். 'பாவை நோன்பு' என்பது தற்கால இளம்பெண்களிடம் அந்தளவுக்கு வரவேற்பைப் பெற்றதாகத் தெரியவில்லை. அதிகாலையில் எழுந்து கோலம் போட்டு, குளித்து, திருப்பாவை, திருவெம்பாவை பாடும் 'பழக்கமெல்லாம்' மறைந்து வருகிறது.



• ஜெயலட்சுமி

எங்கள் கல்லூரி மாணவிகளுக்கு இதையெல்லாம் போதிக்கவும் இசையில் அதுவும் நம் கர்நாடக இசையில் ஈடுபாடு கொண்டு வரவும் இப்படியொரு நிகழ்ச்சியை நாங்கள் ஆரம்பித்துள்ளோம். இது வரும் ஆண்டுகளிலும் தொடரும். இதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவிகள் அனைவரும் வெவ்வேறு பாடப் பிரிவினைச் சேர்ந்தவர்கள். அவர்கள் அனைவரும் காலையில் சீக்கிரம் கல்லூரிக்கு வந்து பயிற்சி எடுத்து மிகச் சிறப்பாகப் பாடியது மற்ற மாணவிகளுக்கு ஊக்கம் தருவதாக அமைந்துள்ளது" என்றார்.

முன்னாள் தலைமை செயலாளர் திரு. டி.வி. வெங்கட்ராமன் ஹம்ஸா சத்சங்கத்தில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டு குரோம்பேட்டையில் தியானம், பஜன் போன்ற வகுப்புகளில் அனைவரையும் ஈடுபடுத்தி சேவை செய்து வருகிறார். இவரே வைஷ்ணவ கல்லூரி மாணவிகளுக்கு திருமுறைகள் பாடல்களில் பயிற்சி தந்து சபாக்களில் கச்சேரிகள் செய்ய நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்துள்ளார்.

"திருப்புகழ், திருவெம்பாவை, தேவாரப் பாடல்கள் எல்லாம் நம்முடன் வாழ்ந்து மறைந்த அருளாளர்களால் பாடப் பெற்றது. ஞானசம்பந்தர், அப்பர் போன்றவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் நடந்தவற்றைப் பாடிய இந்தப் பதிகங்கள் மிக அற்புதமானவை. இவை இளைய சமுதாயத்திடம் சென்று சேர வேண்டுமென்றால் இந்த மாதிரி இளையவர்களே அதைப் பரப்ப வேண்டும்.

• டி.வி. வெங்கட்ராமன்



இன்றைக்கு ஆங்கிலம், ஹிந்தி என்று மாணவ மாணவிகள், எடுத்துப் படிப்பதால் 'தமிழ்' மொழியில் அதிக 'ஞானம்' பெற்றவர்களாக இருப்பதில்லை. ஏதோ எழுதுவது, படிப்பது என்கிற அளவுக்குத்தான் தமிழ் தேவைப்படுகிறது இவர்களுக்கு. அதனால்தான் இந்தத் தமிழ்ப் பாடல்களின் அர்த்தங்கள் புரியாமல் அதன் மகிமைகளும் தெரியாமல் போய் விடுகிறது இவர்களிடம். நாம்தான் அவர்களுக்கு விளக்கங்கள் சொல்லிப் புரிய வைக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் அவர்களுக்கும் ஒரு ஈடுபாடு வரும். சதாசர்வ காலமும் ஆங்கிலப் பாடல்களை முணுமுணுக்கும் இவர்களிடம் விளக்கினால் தமிழ்ப் பாடல்களையும் ரசிப்பார்கள்" என்றார்.

கச்சேரி செய்த மாணவிகள் ராஜமாதங்கி, ஸ்ரீமதி, அகிலா, ஜெயந்தி மற்றும் நிரஞ்சனா இவர்கள் ஐந்து பேரும் தினமும் காலை ஆறு மணிக்கு கல்லூரிக்கு வந்து பாடுவது அன்று முழுவதும் வகுப்புகளில் புத்துணர்வுடன் இருக்கச் செய்வதாகக் கூறினார்கள். மேலும் ஹம்சா சத்சங்க கூட்டங்களில் கலந்து கொண்ட பொழுது இந்தப் பாடல்களுக்கு விளக்கம் கேட்டு அதில் ஈடுபாடு வந்து பாடல்களை மிகவும் விரும்பிப் பாடியதாகக் கூறும் இவர்கள் எதிர்காலத்திலும் அதாவது கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்த பிறகும் தாங்கள் தொடர்ந்து கச்சேரிகள் தரப் போவதாக உற்சாகத்துடன் தெரிவித்தனர்.



வெறும் படிப்பு, விளையாட்டு என்றில்லாமல் இவர்களை நம் பாரம்பரியமிக்க இசையிலும் ஈடுபடச் செய்த கல்லூரி முதல்வரையும் அதற்கு வித்திட்ட வெங்கட்ராமனையும் பின்பற்றி அனைத்து கல்லூரிகளிலும் இதுமாதிரி நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

— ஷாந்தி

ஷ்யாமளாவும் சயின்ஸ் ஃபிக்ஷனும்

வர்ஷா

“‘ஃபிக்ஷன்’ அப்படின்னா என்ன?” என் கணவரைக் கேட்டேன்.

‘இது தெரியாதாக்கும்?’ என்கிறீர்களா? எல்லா விஷயங்களும் தெரிந்திருந்தாலும் எதுவுமே தெரியாத அப்பாவி போல சில சமயம் நடித்தால்தான் இந்தக் கணவன்மார்களிடம் காரியம் நடக்கும் தெரியுமா? ஐடியா புதுசாயிருக்கே என்று யோசிக்கிறீர்களா? ட்ரை பண்ணிப் பாருங்களேன் புரியும். இப்போதைக்கு நான் கேட்ட கேள்வியும் என் கணவர் சொன்ன பதிலும்.

“என்ன ஷ்யாம். திடீர்னு பெரிய பெரிய சமாசாரத்தைப் பத்தியெல்லாம் விசாரிக்கிறே?” என் பெயர் சியாமளா என்னவருக்கு மட்டும் செல்லமாக ஷ்யாம்.

“சொல்லுங்களேன். ஃபிக்ஷன்னா என்ன?”

“ஃபிக்ஷன்னா... கற்பனைக் கதைன்னு அர்த்தம்.”

“சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன்னா?”

என்னுடைய தொடர் கேள்வியில் அதிர்ந்தார் அவர். ஏதோ சினிமா நடிகையை மேக்கப் இல்லாமல் பார்த்து விட்டவர் போல்.

“ஷ்யாம். நல்லாதானே இருக்கே. உனக்கொண்ணும் ஆகலையே?” பதறிப் போய் விசாரித்தார். கழுத்து, நெற்றியெல்லாம் கையை வைத்துப் பார்த்தார்.

அவரின் வேடிக்கை எனக்கும் வேடிக்கையாக இருந்தது. இருந்தாலும் கோபப்படுவது போல் பாவனை செய்து அவர் கையைத் தட்டிவிட்டேன். “பதில் தெரியலைன்னா தெரியாதுன்னு சொல்லிட வேண்டியது தானே. ஏன் வீண் பந்தா?” ஓரப் பார்வை பார்த்தபடி அவரைக் கேட்டேன்.

“வாழைப் பூ அடை, தெருப்பசங்களுக்கு ட்யூஷன்னு இருக்கிற நீ திடீர்னு இந்த மாதிரி மெகாசைஸ் மேட்டர் கேட்டதும் ‘பகீர்’னாயிட்டேன். அதானே தவிர எனக்கா பதில் தெரியாது. இப்ப சொல்றேன் கேட்டுக்கோ சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன்னா...”

உட்கார்ந்திருந்த நாற்காலியின் நுனிக்கு வந்து இரண்டு கைகளையும் முன்னுக்கு நீட்டி விரித்து அதி தீவிரமாக சொல்ல ஆரம்பித்தார். ஆரம்பித்த மனுஷர், “சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன்னா ஷ்யாம் அது... அதுவும் கதை தான். ஆனா வேற மாதிரி கதை... உனக்குப் புரியற மாதிரி... எப்படி...” ஆரம்பத்திலேயே திணறினார்.

“அறிவியல் சம்பந்தப்பட்ட கதையா?” அப்பாவியாக எடுத்துக் கொடுத்தேன்.

“ஆமாம் ஷ்யாம். சயின்ஸ் டெக்னாலஜி-ப்யூச்சர் இதெல்லாம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம் அது. அந்த மாதிரிக் கதையில் ரோபாட் ராக்கெட் ஸ்பேஸ் இப்படி எக்கச்சக்க சமாசாரம் இருக்கும்.

“எனக்கொரு சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன் கதை சொல்லுங்களேன்.”

“என்ன ஷ்யாம் விளையாடறியா? கதை கேக்கிற வயசா உனக்கு? ஆமாம். திடீர்னு ஏன் கேக்கிறே?”

“அ... அது வந்து... சும்மாதான்” வீரப்பனிடம் மாட்டிக் கொண்டது போல விழித்தேன் நான்.

அனிச்சையாக நான் மறைத்த என் கையிலிருந்த பத்திரிகையை வாழைப் பழத்தைப் பார்த்த குரங்கு போல பாய்ந்து பறித்தார் அவர். பறித்துப் படித்தார். படித்ததும் சிரித்தார்.

“ஏன் இப்படிச் சிரிக்கிறீங்க?” கோபமாகக் கேட்டேன்.

“இந்தப் போட்டியில் நீ... நீ கலந்துக்கப் போறியா?” என்னவர் குரலில் சிரிப்பும் ஏளனமும் துளியளவும் குறையவே இல்லை.

“ஏன்? கலந்துக்கிட்டா என்னவாம்...” நொடித்தேன் நான்.

“இது ரங்கோலிப் போட்டி சமையல் போட்டியில்லை ஷ்யாம். கதைப் போட்டி. அதுவும் சயின்ஸ்ஃபிக்ஷன். அதெல்லாம் அறிவு சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். உனக்கு



ஒத்து வராது. வேணாம் விட்டுடு.''

ரோஷம் வந்தது எனக்கு.

''ஏன் எனக்கு அறிவில்லையா?''

''அதில்லை ஷ்யாம். நீ பி.ஏ. லிட்ரச்சர் சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன் ஃபீல்டே வேற சொன்னா கேளு'' குழந்தைக்குச் சொல்வது போல கொஞ்சலாக சொன்னார் என்னிடம் பதிலுக்கு நானும் அவரைக் கொஞ்சினேன்

''ஒரே ஒரு சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன்... பெரிய கதைகூட வேண்டாம்... சின்னதா ஒண்ணே ஒண்ணு... சொல்லுங்களேன் ப்ளீஸ்!''

'படக்' என கொஞ்சலை விட்டு கோபத்துக்கு கட்சி மாறினார் அவர்.

''விளையாடறியா நீ? நான் என்ன பாட்டியா உனக்கு கதை சொல்றதுக்கு போ. போய் பேசாம வேலையைப் பாரு.'' வீரப்பன் சமாசாரத்தில் பொறுமையிழந்த மாநில அரசுகள் அனுப்பி வைத்த அதிரடிப் படையினர் போல என்னை விரட்டோ விரட்டென்று விரட்டினார்.

ஒன்றும் பேசாமல் நகர்ந்து போனேன். ஆனாலும் மனசுக்குள் அந்த 'சயின்ஸ்ஃபிக்ஷன்' வண்டு குடைந்துகொண்டேயிருந்தது. எல்லாம் பக்கத்து வீட்டு நிஷாவால் வந்த வினை.

அவளை யார் என் வீட்டுக்கு அழைத்தார்கள்? அவளை யார் அந்தப் பத்திரிகையை புரட்டச் சொன்னார்கள்?

''சியாமளா இங்கே பாரேன்.''

கையிலிருந்ததைப் படித்துவிட்டு உற்சாகமாகக் கத்தினாள் நிஷா.

''சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன் போட்டி அறிவிச்சிருக்காங்க. சிறந்த கதைக்கு இருபத்தைஞ்சாயிரம் பரிசாம். இந்த மாதிரி வாய்ப்புக்காகத்தான் காத்திருந்தேன் நான். எழுத்தாளராகணும்கிற என் ஆசை நிறைவேறப்

போகுது. கண்டிப்பா பரிசு எனக்குத்தான்" ஸ்டைலாக தன்னுடைய பாப் தலையைத் தடவிக் கொண்டே சொன்னாள் நிஷா.

எனக்கும்கூட இந்தக் கதை, கவிதை சமாச்சாரத்திலெல்லாம் கொஞ்சம், கொஞ்ச மென்ன ஏராளமாகவே ஈடுபாடு உண்டு. எனவே நாமும் எழுதலாமே என்று தோன்றி யது எனக்கும்.

மனதில் தோன்றியதை அப்படியே அந்த நிஷாமுன் வாய்விட்டு சொல்லி வேறு தொலைத்தேன் நான்.

"எங்கே நிஷா, அதைக் கொடு. நானும் எழுதலாமான்னு பாக்கிறேன்."

நான் சொன்னதைக் கேட்டதும் நிஷா முகத்தில் தெரிந்தது பாருங்கள், ஒரு எக்ஸ் பிரஷன்... தன் குழந்தை முதல் ரேங்க் வாங்கி யிருந்தால் அந்தத் தாய், மற்ற தாய்மார்களை பார்ப்பாள் பாருங்கள். அப்படி ஒரு இளக் கார எக்ஸ்பிரஷன்.

"சயின்ஸ் ஃபிக்ஷனெல்லாம் என்னைப் போன்ற அறிவு ஜீவிகளால்தான் எழுத முடி யும். எல்லோராலும் முடியாது" தன் பாப் தலையை ஒரு சுழற்று சுழற்றியபடி சொல்லி விட்டுப் போனாள் நிஷா.

என் தன்மானத்தை கிள்ளிவிட்டும் போனாள் அந்த நிஷா. அறிவு ஜீவிகளால் தான் எழுத முடியுமாமே. என்னால் முடி யாதாமே. எழுதிக் காட்டுகிறேன் அந்த சயின்ஸ் ஃபிக்ஷனை! எனக்குள் சவால் விட் டுக் கொண்டேன். சவால் விட்ட கையோடு என்னவரைக் கேட்டேன். அவரானால் கையை விரித்து விட்டார். 'உனக்குக் கதை சொல்ல நானென்ன உன் பாட்டியா' என்கிறார்.

ஐடியா! கிடைத்துவிட்டது கதை. சயின்ஸ்ஃபிக்ஷன் கிடைத்துவிட்டது. மியூ சிக் அகாடமியில் முதன் முதல் பாட சான்ஸ் கிடைத்த புதுப்பாடகி போல துள்ளிக் குதித்தேன். ஜமாய்த்துவிட வேண்டியது தான்.

"தாங்கள் அனுப்பியிருந்த 'பறக்கும் தட்டு பைரவ் 2000' என்கிற அறிவியல் புதினம் இருபத்தைந்தாயிரம் ரூபாய் முதல் பரிசுக் கான கதையாக தேர்ந்தெடுக்..." கையிலிருந்த கடிதத்தைப் படித்த என்னவர், கல்யாணப் புதுசில், என்னைப் பார்த்ததும் செய்ததைச் செய்தார், மயக்கம் போட்டார்!

"என்ன ஷ்யாம் இது? எப்படி ஷ்யாம் இது?" நம்ப முடியாமல் கேட்டார்.

"எல்லாம் உங்களால்தான்" என்றேன்.

"என்னாலா?"

"ஆமாம். நீங்கதானே கேட்டீங்க, கதை சொல்ல நான் என்ன உன் பாட்டியான்னு. அதிலேருந்துதான் சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன் பிறந் தது" புதிராகச் சொன்னேன். புரியாமல் பார்த்தார்.

"தொழில் ரகசியம்" என்றேன், நொந்தார்.

அது வேறொன்றுமில்லை. அவர் என்னி டம் 'நான் என்ன உன் பாட்டியா' என்று கேட்டாரா, நானும் வேறு வழியில்லாமல் ஏதாவது கதை கிதை கிடைக்காதா என்று பரண் மேலிருந்த பாட்டியின் பழைய கதைப் புத்தகங்களைப் போட்டுப் புரட்டி எடுத்தேன். அதில் ஒன்று 'பறக்கும் கம்பள பைரவன்' என்கிற கதை.

அந்தக் கதையிலிருந்த புஷ்பக விமா னத்தை ஸ்பேஸ் ஷட்டிலாக மாற்றினேன். ராட்சஸர்களை ஏலியன்ஸ்களாக்கினேன். மாயக் கண்ணாடி, மந்திரம் மந்திரக்கோல் இதையெல்லாம் எடுத்துவிட்டு கம்ப்யூட்டர், பாஸ்வேர்ட், ரிமோட் கண்ட்ரோல் என்று கதைவிட்டு, வில் அம்பு கத்திக்கு பதில் லேசர் கன்னை வெடிக்கவிட்டு, பறக்கும் கம்பள பைரவன் என்கிற டைட்டிலையும் 'பறக்கும் தட்டு பைரவ் 2000' என்று அட்ட காசமாக அட்ராக்டிவாக மாற்றி எழுதி...

இருங்கள் இருங்கள், எங்கே போகிறீர் கள் நான் இன்னும் முடிக்கவே இல்லை... என்னது? அவசரமாக சயின்ஸ்ஃபிக்ஷன் எழுதப் போகிறீர்களா?

பிள்ளைகளுக்குப் பிளாஸ்டிக்கினால் செய்யப்பட்ட மழைக் கோட்டு வாங்கிக் கொடுப்பவர்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ள மழைக்கோட்டை வாங்கிக் கொடுப்பதுதான் சிறந்தது. மஞ்சள் நிறக் கோட்டுகள்தான் எதிரே வரும் வாகன ஓட்டுனர்களுக்கு நல்ல மழையிலும் பளிச்சென்று தெரியும்.

– பி. ருக்மணி





வயதானால் மூளை மழுங்கிப் போகுமா?

"வயசாச்சு இல்லையா? மறந்து போகுது" என்று வீட்டில் பெரியவர்கள் அடிக்கடி சொல்வதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். எல்லாரும் இதை நிஜமென்று நம்புகிறோம்.

''இல்லை'' என்று அடித்துச் சொல்கிறார் காலின் ப்ளாக்மோர் (Colin Blackmoore) என்னும் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானி. சமீபத்தில் மும்பையில் 'மூளை – அதன் உண்மையும் பொய்யும்' என்பது பற்றி இவர் பேசியதைக் கேட்டால் நம் மூளையின் மீது நமக்குக் காதலே வந்து விடும்!

"வயதாகி விட்டால் மூளையின் திசுக்கள் வளர்வது நின்று விடுகிறது. அதனால் மறதி வருகிறது" என்பது மிகத் தவறான கருத்து என்கிறார் ப்ளாக்மோர். "மனித உடலில் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பாகம் இந்த மூளை. பழைய திசுக்கள் வேலையிழப்பதும் புதுத் திசுக்கள் உற்பத்தியாவதும் ஆயுள் முழுதும் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டேயிருக்கும். மேலும், புதிய அனுபவங்கள், சூழ்நிலைகளுக்கேற்றவாறு தன்னை மாற்றிக் கொண்டும் இருக்கிறது.

வயதான காலத்தில் மறதி சகஜம். ஆனால் அது ஞாபக சக்தி 'இறந்து' விடுவதால் இல்லை. அது தடுக்க முடியாததும் அல்ல. திசுக்களின் எண்ணிக்கை ஆராய்ச்சியின் படி மூளை வளர்ச்சி கொஞ்சம் குறைவதென்னவோ நிஜம். ஆனால் மூளை ஒரேயடியாக தூங்கிப் போவதில்லை. நம் தினசரி வாழ்க்கையை அது பெரிதாக பாதிப்பதும் இல்லை" என்கிறார்.

அப்படியென்றால், வயதான காலத்தில் மறதி எப்படி ஏற்படுகிறது? கண் பார்வை குறைதல், காது கேளாமை, தூக்கமின்மை, மருந்துகள், படபடப்பு, ஆர்வமின்மை இப்படி முதுமையில் வரும் உடல் உபாதைகள், விஷயங்களை சரிவர கிரகிப்பதையும் மூளை வரை சேர்வதையும் தடுக்கின்றன. கடைசியில் கெட்ட பெயர் பாவம் மூளைக்கு! 'வயசானாலே மூளை மழுங்கிப் போகிறது. பேசாமல் கிட' என்று பெரியவர்களுக்கு 'அர்ச்சனை' வேறு. இந்த உடல் உபாதைகளைக் குறைத்தாலே ஞாபக மறதியும் குறையும் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

இவையெல்லாம் விட குடும்பத்தினரும் சமூக



ழும் வயதானவர்களை நடத்தும் விதம்தான் ஒரு பெரிய காரணம் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். தொன்மையான கலாச்சாரம் நிறைந்த நம் நாட்டில் ஒரு காலத்தில் வீட்டில் 'பெரியவர்கள் இருந்தால் காவல் தெய்வம் மாதிரி' என்று பெருமைப்பட்டதுண்டு. ஏன், அக்கம் பக்கத்தார் வந்து பெரியவர்களின் அறிவுரையைக் கேட்டு, பிரச்னைகளுக்கு உதவி கேட்டு, ஆசி பெற்றும் போவதுண்டு. இதனால் அவர்களுக்குத் தங்கள் மேல் ஒரு 'சுயமதிப்பு' இருந்தவரை இந்த மறதி வியாதி வந்ததில்லை. இப்போது வேண்டப்படாதவர்களாக ஒதுக்கப்பட்டதும் சுய கௌரவம் குறைந்து மறதி அதிகமாகி விட்டது. முதியவர்களை அதிகமாக மதித்து வரும் சீனாவில் இந்த ஞாபக மறதி குறைவாக இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள்.

"ஒரு விநாடியில் மனித மூளை பத்து லக்ஷம் புதிய தொடர்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது ஆயுள் முழுதும் தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்" என்கிறார் ப்ளாக்மோர். ஒருவரின் ஆயுளில் மூளையின் இந்தத் தொடர்புத் திறனை யாருமே முழுமையாக உபயோகப்படுத்தி விட முடியாது என்று அடித்துச் சொல்கிறார். பல வருடங்களுக்கு முன் டாக்டர். பி. ராமமூர்த்தி (உலகப் புகழ்பெற்ற நரம்பியல் நிபுணர்) ஒரு கட்டுரையில் இதையே குறிப்பிட்டிருந்தார். ஒரு மனிதன் அதிக பட்சம் தன் மூளையில் 2% மேல் உபயோகிப்பது இல்லை. மீதி 98% வீணாகிப் போகிறது என்றார். (சராசரி மனிதன் 1% கூட உபயோகிப்பது இல்லை!)

வயதாகி விட்டால் சில விஷயங்கள் மறந்து விடுவது உண்மை. உதாரணமாக ஒரே நேரத்தில் பல விஷயங்களைப் பார்த்துக் கேட்டு நினைவு வைத்துக் கொள்வது; பல வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்வது (போனில் பேசிய படி எழுதுவது, டீ.வி. பார்ப்பது) இப்படி. வேறு ஏதாவது யோசனை வந்தால், நேற்று படித்த, பார்த்த கதையின் விரிவான விஷயங்கள் மறந்து விடும் இப்படி.



மனிதனின் சராசரி ஆயுள் அதிகமாகி உலகத்தையே கலக்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்தக் காலத்தில் முதியவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை, வாழ்க்கைத் தரத்தை கொஞ்சம் மாற்றி, உயர்த்திக் கொள்வது மிக அவசியம். வயதாகி விட்ட ஒரே காரணத்துக்காக வாழ்க்கையில் பிடிப்பு விட்டுப் போகக் கூடாது. தங்கள் உடலையும், முக்கியமாக உள்ளத்தையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வது மிக அவசியம்.

இளவயதில் செய்த எல்லாவற்றையும் வயதாகி விட்டால் செய்ய முடியாததென்னவோ உண்மை. அதற்காக, எதுவுமே செய்யாமல் மனச் சோம்பல், உடல் சோம்பல் கூடாது. காலையில் எழுந்து வாக்கிங் போவது, தோட்ட வேலை (தோட்

டம் இருந்தால்!) செய்வது, சிறு சிறு வேலைகள் (துணி மடிப்பது போல) செய்வது உடலை சமனாக வைத்திருக்கும். அதே போல, புத்தகங்கள் படிப்பது, பேப்பர் படிப்பது, ஏதாவது எழுதுவது (ஸ்ரீராம ஜெயம் போதுமே) இப்படி " நக்கும் பயிற்சி தர வேண்டும்.

ஏன், புதுப்புது சுலோகங்கள், கவிதைகள், செய்யுள் இவற்றை மனப்பாடம் செய்வது மூளைத் தொடர்புக்குச் சிறந்த பயிற்சி என்கிறார் ப்ளாக்மோர். பேரக் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தாலே போதுமே. பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்குப் போகும் வீட்டில் இப்படிச் செய்தால், 'கிழம், ஒரு உபயோகமும் இல்லாமல் சாப்பிட்டுத் தூங்கு கிறது' என்ற முணுமுணுப்பு போக,

"பெரியவா நீங்க எங்க கூடவே இருங்க. அருண் உங்க கிட்டத்தான் சமத்தா படிக்கறான்' என்று பாராட்டுக் கிடைத்து விடும்! இப்படி வீட்டில் 'வேலை' செய்வதை கௌரவக் குறைவாகப் பெரியவர்களும் நினைக்கக் கூடாது.

ஐன்ஸ்டைன், சர்ச்சில், நிராத் சௌத்ரி (100 வயது வாழ்ந்தார்) போன்ற அறிவாளிகள் கடைசி நிமிடம் வரை தங்கள் மூளைக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டே வந்ததால், முதுமையிலும் இளமையாக இருந்தார்கள்.

88 வயதான என் தந்தை இன்னமும் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதால் மூப்பு வந்தடையவில்லை. பாதி ராத்திரி தூக்கத்தில் எழுப்பிக் கேட்டால் கூட பத்து வயதில் படித்த சாகுந்தலத்திலிருந்து வரிகளையோ, அல்லது ஏதாவது ஒரு சங்கீத புத்தகத்தின் ஒரு மூலையில் (பக்கம் உள்பட) இருக்கும் விஷயத்தையோ 'பளிச்'சென்று சொல்லி விடுவார்.

முதுமையில் மறதி ஒரு பிரச்னையில்லை. உபயோகிக்க உபயோகிக்கத்தான் கூர்மையடையும். சோம்பலான மூளை சாத்தானின் குடியிருப்பு.

(பி.கு: இந்தக் கட்டுரையை நமது 'முதுமை' இதழிலேயே எழுதியிருக்க வேண்டும். ஹி, ஹி, மறந்து விட்டேன்!)

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

கேஸரோலில் சூடான பதார்த்தங்கள் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள் வைக்கிறோம். வேறு பல பயன்களும் கேஸரோலினால் நமக்குக் கிடைக்கிறது. அவை :



1. கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, வெத்தலை, எலுமிச்சைப் பழம் இவைகளை கேஸரோலில் வைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு மாதமானாலும் அன்று வாங்கியது போல் வாடாமல், அழுகாமல் இருக்கும்.

2. சப்பாத்தி மாவை இதில் வைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் வறண்டு போகாமல், கருப்பாகாமல் இருக்கிறது.

3. மல்லிகைப் பூவை இதில் வைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு வாரமானாலும் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

4. தேங்காய்த் துருவல் அதிகமாக இருந்தால் ஃப்ரிட்ஜில் கேஸரோலில் வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை மஞ்சளாகாமலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

5. கடலை, பட்டாணி வகைகளை முதல் நாளே ஊறவைக்க மறந்து விட்டால் கொதிக்கும் நீரில் அவைகளைப் போட்டு கேஸரோலில் வைத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வேகவைத்தால் நன்றாக வெந்து விடும்.

6. பழ வகைகள் எதுவாக இருந்தாலும் நன்கு பழுத்த பழங்களை இதில் வைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு மாதமானாலும் கெடுவதில்லை.

– மாலா ராஜன்.

நீங்கள் நல்
உங்கள் மு
உலகத்தரத்திற்கு இ

கிளாசிக்

சென்னையின் மிக





இடம்

சென்னை அடையார் பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில் சோழிங்கநல்லூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பசுமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு. புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY'யும் முடியும் தருவாயில் உள்ளது.

வசதிகள்

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதிர்சுவர், மற்றும் வழிபாட்டு மையமும் உள்ளன.

சுற்றுச் சூழல்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

பொழுதுபோக்கு மையம்

சுமார் 5 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர அடியில் கட்டப்பட்டு இயங்கி வரும் கிளப்பில் இலவச அங்கத்தினராகலாம். நீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி மையம், விளையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட் ரூம், விருந்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.

சென்னைப் பெருநகர் வளர்ச்சிக் குழுமத்தின் (CMDA) அங்கீகாரம் பெற்ற வீட்டு மனைகள், 800 சதுர அடி முதல் விற்பனைக்கு உள்ளன.

உங்கள் மனை வாங்கவும் மற்றும் வீடு கட்டவும் **CITI Bank, HDFC** மற்றும் இதர நிதி நிறுவனங்களில் தங்கள் தகுதிக்கு ஏற்றபடி கடன் வசதி பெறலாம்.

றாக வாழ
வீடு வளர
ணயானதோர் இடம்

க் ரிட்ரீட்

சிறந்த குடியிருப்பு



முதலீட்டின் சிறப்பம்சம்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் சென்னை சோழிங்கநல்லூர் மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது. இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களது உலகத்தரம் வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும் வாழ்க்கை தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.



எதிர்காலம்

சிப்காட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro, Infosys மற்றும் பல நிறுவனங்கள் இங்கு வருவது உங்கள் முதலீட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.

இந்த விளம்பரத்தில் பார்க்கும் படம் மற்றும் விவரங்களை நேரில் காண இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.



Clasic Farms (Chennai) Ltd.

New No.7, Second Trust Link Street, Mandaveli,
Chennai 600 028. India.Tel: 4616456, 4614999,4614997
Cell: 9841097963 / 97964, Tele-fax: 4616694
website: www.clasic.com & clasic.co.in
Email: clasic@vsnl.com



உ.வே. சாமிநாத அய்யர் பிறந்த ஊர் எங்கள் ஊர். உத்தமதானபுரம் எனப் பெயர் பெற்ற கிராமம். எங்கள் ஊரில் நடக்கும் ஒரு விசேஷமான பூஜை, "அண்ணாரை". அன்ன இறைவியான, உலக மக்களின் பசி போக்கும் தெய்வமாகிய "அன்னபூரணியை" ஆடி தை மாதம் குருவை சம்பா நெல் அறுவடைக்கு முன் கன்னிக் குழந்தைகள் பூஜிக்கும் பூஜை இது. ஆடி மாதம், தை மாதம் எல்லா வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் இப் பூஜை எங்கள் ஊரில் நடக்கும்.

யாராவது ஒரு மிராசுதார் வீட்டின் முற்றத்தில் (அந்தக் காலத்தில் அநேகமாக கிராமாந்தர வீடுகளில் முற்றம் பெரியதாகத்தான் இருக்கும்) தென் மேற்கு மூலையில் அன்னையை ஆவாகனம் செய்வார்கள்.

கன்னிக் குழந்தைகள் ஆடி, தை மாதம் முதல் வெள்ளிக் கிழமையின் முதல் நாள் வியாழனன்று வயலுக்குச் சென்று கட்டியாகக் களிமண்ணை இன்று அளவுப்படி சுமார் 4 லிட்டர் அளவு இருக்கும் கொண்டு வருவார்கள். அதை உடைத்துத் தண்ணீர் விட்டுக் கொஞ்சமாக ஆற்று மணலும் சேர்த்துப் பிசைந்து முற்றத்துச் சுவர் இரண்டும் கூடுமிடத்தில் கூம்பு வடிவில் அதாவது கீழ்பாகம் அகலமாகவும், மேல்பாகம் ஒடுங்கியும் வரும்படி அமைப்பார்கள்.

வாய்க்காலில் தண்ணீர் வற்ற ஆரம்பித்தவுடன் கரை ஓரத்தில் ஒதுங்கியிருக்கும் சட்டிக் கிளிஞ்சல்களின் வாய்ப்புறத்தில் கண் போன்ற ஒரு தகடு போல் உள்ள அமைப்பு மூடிக் கொண்டிருக்கும். அதை இடக் கண்ணிற்கும் வலக் கண்ணிற்குமாகத் தேடி எடுத்து வைத்திருப்பார்கள். கூம்பு வடிவில் செய்த அம்மனுக்குக் குந்துமணி, ரஸகுண்டு மணி, குமாய் மணி, கொரணாத்தகடு இலைகளில் கிரீடம் போல் அமைப்பார்கள்.

நெற்றிக்குக் குச்சிலிப் பொட்டு (இந்தக் கால சமிக்கி) வைத்துக் கண்ணிற்கு கிளிஞ்சல்'குந்த கண்ணை வைப்பார்கள். புருவத்திற்குச் சிறிய குந்துமணியில் உள்ள கருப்பு பாகம் மேலே தெரியும்படி பதிப்பார்கள். மண்ணால் மூக்கு செய்து வீட்டில் உள்ள பழைய சிவப்பு, வெள்ளை கற்களை மூக்குத்தி போல் பதிப்பார்

கள். யானை குந்துமணியை உதடு போல் பதிப்பார்கள். கழுத்தில் சோழி, ரஸகு…டு மணி யால் மாலை போடு வார்க… வயிறு பாகத் தையும், சோழி, குந்துமணி யால் தனியாகத் தெரியும் படி பதிப்பார்கள். மண் ஈர மாக இருப்பதால் எல்லாம் நன் றாக ஒட்டிக் கொள்ளும். இந்த அலங்காரத்தில் அம்மனைப் பார்த்தால் கிட்டத்தட்ட வடநாட்டில் உள்ள தெய்வம் போல இருக் கும்.

அண்ணாரை போட்ட வீட்டுக்காரர்கள் எல்லா விடுகளிலும் உள்ள கன்யா குழந்தைகளை பூஜைக்கு வரும்படி சொல்வார்கள். வீட்டில் மாவிலைத் தோரணம் கட்டி, வாசலில் செம்மண் இட்டு பெரிய மணக்கோலம் போட்டு வீட்டில் மாக் கோலம் போடுவார்கள். வெள்ளிக்கிழமை எல் லாக் குழந்தைகளும் காலையில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வார்கள். சாயங் காலம் இந்தப் பூஜை செய்வார்கள்.

ஒவ்வொரு வீட்டில் உள்ள பெண் குழந்தைகளை அவரவர் வசதிக்கேற்ப அலங்கரித்து அவர்களிடம் வீட்டில் சௌகரியப்பட்ட சித்ரான்னங் களைப் பிசைந்து கொடுத்து அனுப்புவார்கள். பூஜை செய் யும் வீட்டில் எல்லாவிதமான சித்ரான்னங்களும் பிசைந்து வடாம் வற்றல் வறுத்து வைத்திருப்பார்கள்.

ஒரு முக்கிய விஷ யம் - அந்தக் காலத் தில் அலங்காரம் என்பது ராக்கோடி, ஜடைவில்லை, குஞ்சலம் வைத்து பின்னி தலையில் பூ வைத்திருப்பார்கள். பாவாடையும் தலைப்புப் பாவாடையாகத்தான் இருக்கும்.

கடை கிழிய மை, காலில் கொலுசு, கைகளில் வளையல், மருதாணி இட்டு அம்பாளின் அவதாரமான மீனாக்ஷி அம்மனை ஞாபகப் படுத்தும்படி இருக்கும் குழந்தைகளின் அலங்காரம்.

பூஜைக்காக தும்பை, மூக்குத்திப் பூ செடி என்ற செடியில் ஒத்தைக் கல் மூக்குத்தி போல் கலர் கலராக, கொத்துக் கொத்தாக இருப்பதையும், நாகமல்லிப் பூ இவைகளை இலையுடன் சேர்த்து கொத்துக் கொத்தாகப் பறித்து வருவார்கள்.

எல்லாக் குழந்தைகளும் வந்தவுடன் பூஜை ஆரம்பமாகும். வீட்டில் பெரிய சுமங்கலிப் பெண் ஒருவர் அன்னபூரணியை பூஜிக்க குழந்தைகள் வரிசையாக பக்தியுடன் நின்று கொண்டு அம்மனை வணங்குவார்கள். எல்லா வீடுகளிலும் இருந்து கொண்டு வந்த சித்ரான்னங்கள் நிவேதனம் செய்யப்படும்.

தீபாராதனை முடிந்தவுடன் குழந்தைகள் கொண்டு வந்த அத்தனை கொத்துப் பூக்களையும் அம்பாள் மேல் போட்டு நமஸ்கரிப்பார்கள். பிறகு குழந்தைகளுக்கு நலுங்கு இட்டு, சந்தனம் பூசி, குங்குமம் இடுவார்கள். பின் நுனி இலை போட்டு முதலில் பூஜை செய்பவர்கள் வீட்டுச் சித்ரான்ன வகைகளையும், பிறகு அவரவர்கள் வீட்டுச் சித்ரான்னங்களையும் பரிமாறுவார்கள். 'வயிறு நிறைய சாப்பிடு' என அன்போடு கூற, இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகள் போல் கூச்சலும், குழப்பமும் இல்லாமல் பூஜை, சாப்பாடு முடியும் வரை அமைதியாக இருப்பார்கள்.

சாப்பாடு முடிந்தவுடன் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் வெத்தலை, வாசனைப் பாக்கு, அளவோடு சுண்ணாம்பு தடவி கொடுப்பார்கள். குழந்தைகள் வெற்றிலை போட்டுக் கொண்டு ஏக குஷியாக பாவாடை தலைப்பில் அம்மனுக்கு பூஜை செய்த பத்திரம், பூக்களை மடியில் கட்டிக் கொண்டு வீட்டிலிருந்து வெளியே வந்து முதலில் சிவன் கோயிலுக்குப் போவார்கள்.

ஒரு பெண், 'கிருஷ்ணா ராம' எனக்கூற மற்ற பெண்கள், 'கோவிந்தா' எனக்கூறி மடியில் உள்ள பூக்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெருவில் தலைக்கு மேலாக தூக்கிப் போட்டபடி நடப்பார்கள்.

ராமா கிருஷ்ணா கோவிந்தா
கள்ளக் கிருஷ்ணா கோவிந்தா
வெண்ணைத் திருடி கோவிந்தா
வேணு கோபாலா கோவிந்தா

என கோவிந்த நாமம் சொல்லிக் கொண்டு சிவன் கோவிலை அடைந்து அங்கு கோலாட்டம் கும்மி அடித்து பிறகு பெருமாள் கோவில் வரை கோவிந்த நாமம் செய்தபடியே வந்து அங்கு கும்மி கோலாட்டம் போட்டு அவரவர் வீட்டிற்குச் செல்வார்கள்.

வீட்டிற்கு வரும் குழந்தைகளை தாயார் ஆரத்தி சுற்றி அழைத்துப் போவார்கள். கும்மிப் பாட்டு, கோலாட்டப் பாட்டு ஒரு மாதம் முன்பிருந்தே கற்றுக் கொள்வார்கள். குழந்தைகள் கோலம் இட்ட வாசலில் அழகு ரதமாக வரும் காட்சி இக் காலத்தில் காணக் கிடைக்காத ஒன்று.

ஆடி, தை வெள்ளிக் கிழமைகள் முடிந்த பிறகு ஞாயிற்றுக் கிழமையில் சோழி முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு அம்பாளை வாய்க்காலில் விஸர்ஜனம் செய்வார்கள். கண்கள் மட்டும் ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாக எடுத்து வர வேண்டும்.

— கோகிலா கணேசன்,
திருபுரசுந்தரி ராமமூர்த்தி

அட்டைப்படம் :
ஓவியர் ஸ்யாம்

ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் இரவில் லேட்டாக சாப்பிடக் கூடாது. ஏழரை (அ) எட்டு மணிக்குள் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். உணவில் வழவழ கொழ கொழ சாப்பாட்டைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வெண்டைக்காய், சேப்பங்கிழங்கு, பச்சை வாழைப்பழமும் சாப்பிடக் கூடாது. 'திக்'காகப் பால் குடிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

– பத்மினி கிருஷ்ணன்.





வாத்தியாரைத் தேடிப் போன கதை!

சில சாங்கியங்கள் என்று கூறப்படும் 'கர்மாக்களை' கடைப்பிடிக்க முடியாமலும், நிராகரிக்க முடியாமலும், முழுமையாக செய்ய முடியாமலும் திண்டாடும் ஒரு வகுப்பைச் சேர்ந்தவன் நான். "இவைகளைச் செய்வதால் உனக்கு கூடுதல் பலனோ நன்மையோ இல்லை; செய்யாவிட்டால் பாவம்; நீ செய்யும் தவறுகளுக்கு அவற்றைச் செய்யாமல் போவதற்கு உனக்கு பாதிப்பு ஏற்படாது; உன் சந்ததிக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்" என்ற பீதிக்கும் பயமுறுத்தலுக்கும் உள்ளான வகுப்பு.

வீடுகளில் கொண்டாடும் பண்டிகைகளுக்கும் நிகழும் நல்ல காரியங்கள் அல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் தேவைப்படுபவர்கள் 'உபாத்தியாயர்' 'சாஸ்திரிகள்', 'கனபாடிகள்', 'தீக்ஷிதர்' என்ற பட்டங்கள் பெற்றவர். நாம் செய்யும் கார்யங்களிலும் கர்மாக்களின் முக்கியக் குறிக்கோள், 'இறந்து போனவர்களின் ஆத்மாக்கள் கடைதேற வேண்டும்' என்பது ஒன்றே பொதுவாக இருக்கும் போது, ஒவ்வொரு வேதத்தின் பிரிவைச் சார்ந்தவர்களுக்கு இருக்கும் மாறுதலுக்கும் மாறுபட்ட பழக்க வழக்கங்களுக்கும் மூலகாரணம் எனக்குத் தெரியவில்லை.

பட்டணத்திற்கு வந்த இரண்டாம் மாதத்தில் ஒரு தர்மசங்கடமான நிலைமை ஏற்பட்டது எனக்கு. ஜூலை மாதம் முதல், வரிசையாக





வருகின்ற பண்டிகைகளுக்கும், தாயார் தகப்பனாரின் திவச காரியங்கள் செய்யவும் எனக்கு 'சாஸ்திரி'களின் தேவை ஏற்பட்டது. பட்டணத்திற்கு முற்றிலும் புதியவன் என்பதாலும் அதிகமான பரிச்சயம் மற்றவர்களோடு இல்லாததினாலும் வீட்டில் உள்ளவர்களின் கவலை அதிகரித்தது. அக்கம் பக்கத்திலிருப்பவர்களை நாமாகவே அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு கேட்டுப் பார்க்கலாம் என்ற முடிவோடு எதிர் ப்ளாட்டில் குடியிருந்தவர் வீட்டு 'காலிங்பெல்லை' ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை காலை பதினோரு மணியளவில் அழுத்தினேன்.

"என் பெயர்... நான் சமீபத்தில் உத்யோக நிமித்தம் மாற்றலாகி வந்திருக்கிறேன்; எனக்கு இங்கு யாரையும் அதிகம் பழக்கமில்லை; என் தகப்பனார் திவசம் வருகிறது; உங்கள் வீட்டு சாஸ்திரிகளை கொஞ்சம் ஏற்பாடு செய்ய முடியுமா?" என்று தயங்கியபடி கேட்டேன்.

"மன்னிக்க வேண்டும்;" "நான் திவசம், மஹாளயம், அமாவாசை, தர்பணம் எதையும் செய்வதில்லை; விட்டு விட்டேன்; உங்களுக்கு உதவ முடியாமல் இருக்கிறேன்; மன்னிக்கணும்..." என்ற பதில் வந்தது. அவருடைய தோற்றத்திலும், குரலிலும் விரக்தியின் சாயல் தெரிந்தது. ஒரு கசப்பான அனுபவத்தைப் பெற்று அதை மறந்து போன நிலையில் இருந்தவரை, அந்த நினைவை அவருக்குக் கொண்டுவந்த குற்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது.



அக்கம்பக்கத்தில் இருப்பவர்களிடம் கேட்டுப் பார்க்கலாம் என்று என்னை அறிமுகம் செய்து கொண்டு இரண்டு பேர்களிடம் கேட்டேன். ஒருவர், "நான் மிகப் பெரிய அளவில் எதையும் செய்வதில்லை; ஹிரண்யமாக செய்து விடுகிறேன். உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு ஏதாவது தர்மம் செய்து விடுகிறேன்'' என்றார்.

அடுத்தவர், ''பல நிறுவனங்கள் அன்ன தானங்கள் ஏழைகளுக்குச் செய்கிறார்கள்; அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து என்னுடைய பெற்றவர்கள் திதியன்று ஒருநாளைக்கான அன்னதான செலவை நான் ஏற்றுக் கொள்கிறேன்; என்னைப் பெற்றவர்களும் மூதாதையர்களும் ஏழைகள் உருவில் வந்து திருப்தியாக சாப்பிட்டுப் போவதாக நினைத்துக் கொள்கிறேன்; மற்றபடி வேறு ஏதும் செய்வதில்லை."

நான் மேலே குறிப்பிட்ட மூவரும் இத்தகைய திதிகளையும் கர்மாக்களையும் தவறாமல் செய்ய வேண்டிய வகுப்பினராக இருந்தும் இத்தகைய தைரியமான முடிவெடுத்ததின் பின்னணியையும் நிர்பந்தத்தையும் தெரிந்து கொள்ளும் ஆவலில் தனியாக ஒரு நாள் இவர்களைப் பேட்டி காண முடிவு செய்தேன்.

இத்தகைய முடிவினை மேற்கொள்ளும் அளவிற்கு தைரியம் இல்லாத காரணத்தினாலும், குறைசொல்வதற்கான சந்தர்ப்பத்திற்காக காத்திருக்கும் உறவினர் மற்றும் சுற்றத்தாரையும் நினைத்து எப்படியாவது திவச காரியங்களைச் செய்ய வேண்டி அலுவலகத்தில் கொஞ்சம் பரிச்சயமானவரிடம் இதைப் பற்றிக் கூறி உதவுமாறு கேட்டேன். அவர் சொன்ன விஷயங்கள் ஆச்சர்யத்தில் ஆழ்த்தியது.

"இந்தக் தொழில் செய்பவர்கள் திடீர் என்று அவர்களுடைய 'ஷெட்யூல்' என்று சொல்வதில் மாறுதலோ மாற்றமோ செய்வதில்லை. அவர்களுடைய பட்டியலில் மாத வருடாந்திர விசேஷங்கள் செய்வதற்கு இவர்களுக்கான 'கஸ்டமர்கள்' என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். ஏற்கெனவே நிர்ணயம் செய்யப்பட்டவர்கள்; புதியதாக ஒருவருக்குச் செய்வதற்கு சாமானியமாக ஒப்புக் கொள்வதில்லை."

"எனக்குத் தெரிந்த சாஸ்திரிகளின் விலாசம் இது; நகரின் மையப் பகுதியில் மூன்று 'ப்ளாட்டுகளின்' சொந்தக்காரர்; செல்போன், கம்ப்யூட்டர், 'இன்டர்நெட்' 'ஈமெயில்' எல்லாம் உண்டு; இரண்டு மூன்று திருமண மண்டபங்கள் 'லீஸு'க்கு எடுத்திருக்கிறார், 'கேட்டரிங் கான்டிராக்ட்' எடுப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்து கொண்டிருப்பதாகக் கேள்வி. அவர்... வேதத்தைச் சேர்ந்தவர். அவர் கீழ் எல்லா வேதத்தையும் பயின்ற முப்பதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இருக்கிறார்கள். இவருடைய 'கஸ்டமர்கள்' என்ற பிரிவினருக்கு அவர் வீட்டு சுப அசுப காரியங்களுக்கு அந்தந்த வேதத்தைச் சேர்ந்தவர்களையும் அவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களையும் அனுப்புவார்; ஆனால் கொஞ்சம் காஸ்ட்லி; மதியம் ஒரு மணி முதல் மூன்று மணி வரைதான் அவரைப் பார்க்க முடியும்" என்று முடித்தார்.

"வேத சாஸ்திரங்கள் படித்தவர்களை கடவுள் ஒரு நாளும் கைவிட மாட்டார்" என்று பெரியவர்கள் சொல்வதை கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்; மற்ற இடங்களிலும், வெளியூர்களிலும் இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களின் நிலைமையையும் வருமானத்தையும் நினைத்துப் பார்த்தேன்.... ஒப்பிட்டுப் பார்க்க முடியாத நிலை.

எப்படியும் இவர் நாம் சந்திக்க வேண்டிய ஒருவர் என்ற எண்ணத்தில் ஒருநாள் மதியம் சென்றேன். அவரைச் சுற்றி ஐந்து பேர் கணக்கு வழக்குகள் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிந்தது. நானும் உள்ளே சென்றேன். அவரை அடையாளம் காண அவ்வளவு சிரமப்பட வேண்டியதில்லை.

"யாரது...? என்ன வேணும்?"

"என் பெயர்.... நான்... இலாகாவில் வேலை செய்கிறேன். சமீபத்தில் இங்கு மாற்றலாகி வந்திருக்கிறேன்; தகப்பனார் திவசம் அடுத்த மாதம் முதல் வாரத்தில் வருகிறது; அதற்கு உபாத்தியாயத்திற்கு..." என்று இழுத்தேன்.

"உனக்கு சொந்த ஊர் எது; என்னண்டை உம்மை அனுப்பியது யார்?" என்று கேட்டார்.

"சொந்த ஊர்... என் கூட வேலை செய்யும் இரு... உங்களைப் பார்க்கச் சொன்னார். பண்டிகைகள் கூட நாங்கள் வாத்தியார் மூலம்தான் கொண்டாடுவோம்..."

"என்ன வேலை? ஜாகை எங்கே?"

நான் இருக்குமிடத்தையும் என்னுடைய பதவியைப் பற்றியும் சொன்னேன்.

"என்ன வேதம்?"

"யஜுர்."

"உனக்கு... இவாளைத் தெரியுமா?"

அவர் சொன்ன புள்ளிகள் நான் உத்யோகம் புரியும் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த பல்வேறு துறை உயர் அதிகாரிகள், டைரக்டர்கள்,

"அவர்கள் பெயர்களை கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்; பரிச்சயம் இல்லை."

"அவர்களுக்கெல்லாம் நான்தான் வாத்தியார். முந்தா நாள் கூட... அவர் வீட்டில் விசேஷம்; நான்தான் நடத்திக் கொடுத்தேன்..." என்று கூறிவிட்டு என் முகத்தைப் பார்த்தார். 'இவ்வளவு பெரிய இடங்களுக்குச் செல்லும் என்னை, உன்னைப் போன்ற சாமான்யர்களுக்கு உபாத்தியாயம் செய்ய என்ன தைர்யத்தில் தேடி வந்தாய்' என்ற மறைமுகமான ஏளனம் தெரிந்தது அவர் பார்வையில்.

"இதோ பாரப்பா, அமாவாசை, பிள்ளையார் பூஜை, சரஸ்வதி பூஜை, வரலக்ஷ்மி நோன்பு இதற்கெல்லாம் எங்களை எதிர்பார்த்துப் பிரயோசனமில்லை; எங்களுடைய டயம் உங்களுக்கு சரிப்படாது; உங்க டயம் எங்களுக்கு தோதுபடாது. இப்போதெல்லாம் எல்லாத்துக்கும் கேஸட் வந்திருக்கு. திதி நட்சத்திர வார குறிப்புகளோடு புத்தகமெல்லாம் வரது. வாங்கி நீங்களே பண்ணிக்கோங்கோ. திடும்னு வந்து திவசத்திற்கு ஆள் வேணும்னா... நீ



புல்லாங்குழல், கொம்பு வாத்தியம் முதலியவற்றை ஊதும் குழந்தைகளுக்கு சுவாச நோய்கள் விரைவில் குணமாகி விடுகின்றன என்றும், அந்தக் குழந்தைகளின் நுரையீரல்கள் வலுவடைகின்றன என்றும் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

— தேவகோட்டை பி. நாராயணன்.

பச்சை மொச்சைக்காய் சீஸன் இப்போது. கர்நாடகாவில் ஹிதிக்கிபேளே (பிதுக்கிய பருப்பு) கூட்டு மிகவும் பிரபலம். மொச்சை பருப்பை ஆறு மணி நேரம் நீரில் நனைத்து இரண்டு விரலினால் பிதுக்கினால் தோல் கழண்டு வந்து விடும். இந்தப் பருப்பை வேகவைத்து உ. பருப்பு, மிளகாய், லவங்கப் பட்டை சிறிது, லவங்கம் 3 வறுத்து தேங்காயுடன் அரைத்துச் சேர்த்துக் கூட்டு செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். நெய்யில் வேர்கடலை வறுத்துப் போடலாம்.

– மாலா ராஜன்.



சொல்ற நாள் நிறைய முகூர்த்தம் வேறே... உன்னுடைய பெற்றோரின் திதி, பட்சம் நான் இவற்றைக் கொடுத்து விட்டுப் போ... ஒரு வாரம் முன்னால் நினைவுபடுத்து... உன்னண்டை போன் இருக்கா? இல்லைன்னா நேராக வா; பார்க்கலாம்."

முகம் தெரியாதவரை முதன் முதலில் பார்க்கும் போதும் ஏகவசனத்தில் 'வா' 'போ' என்று பேசியது ஆச்சர்யம் கலந்த எரிச்சலை மூட்டியது.

என்னுடைய பிரச்னைகளை இந்த இடத்திலே விட்டு விட்டு இந்த விஷயத்தைப் பார்ப்போம்.

நான் முன்பு கூறியது போல் இறந்தவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய கர்மாக்களை முறையுடனும் தவறாமலும் செய்யும் நிர்ப்பந்த முள்ள மூவர் – அவற்றைச் செய்யாமல் – ஒரு விரக்தியோடு இருப்பவர்களை ஒருநாள் வெவ்வேறு இடைவெளியில் சந்தித்தேன். இவர்களிடையே சில பொதுவான கருத்து வெளிப்பாடுகளும் சில ஒருமித்த கருத்தின் வெளிப்பாடுகளும் காணப்பட்டன.

"நமது பொருளாதாரம் மற்றும் குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக நானூறு சதுர அடிகள் கொண்ட குடியிருப்பில் இருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். இடவசதி குறைவு, காலம் காலமாக இருந்து வரும் குடிநீர்ப் பிரச்னை, தீட்டு, மடி, ஆசாரம் பார்த்துச் செய்ய முடியாத நிலை; அநேகமாக எல்லா வீடுகளிலும் உடல்நலம் குன்றிய குடும்பத் தலைவி; இத்தகைய காரியங்களுக்கு ஆகும் கூடுதல் செலவினங்கள்; ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றைச் சமாளிக்க முடியாத நிலை; எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நம்முடைய மூதாதையர்களாக வரிக்கப்பட்டு உணவு அருந்திச் செல்பவர்களின் சாப்பிட்ட இலைகளை 'டிஸ்போஸ்' செய்வது. அவைகளை நீர்கள் நிறைந்த ஆறு, ஏரி, குளங்களில் போட வேண்டும்; அல்லது பசு மாடுகளுக்குத் தர வேண்டும்; இவைகள் சாத்யப்படாத இடங்களில் பூமியில் புதைக்க வேண்டும்; இந்த இலைகளை நாய்; காகம் மற்ற பிராணிகள் சாப்பிட்டால் செய்த கர்மாவுக்குப் பலனில்லை என்ற பயமுறுத்தல்."

ஒருமித்த கருத்து... மூவரும் சொன்னது – "நம்முடைய வீட்டின் நிலை, பொருளாதார நிலை, வீட்டு ஆடம்பரப் பொருள்களின் வரவேற்பு அறையில் இருப்பவைகளின் பட்டியல் – இவைகளை வைத்து நம்மை எடை போடுகிறார்கள். கர்மாக்கள் செய்யும் போது நடுத்தரவர்க்கத்தினரிடம் இவர்கள் காட்டும் அலட்சியத்தை இவர்கள் மந்திரம் சொல்லும் குரல் பிரதிபலிக்கும்... இந்த நிலை அவர்கள் கேட்கும் தொகையை முழுதாக நாம் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கும் போதும்."

"வசதி மிக்கவர்கள் மற்றும் முக்கியஸ்தர்கள் வீட்டு விசேஷங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து விட்டு சாதாரண மற்றும் நடுத்தர வர்க்கத்தினர் வீட்டு விசேஷங்கள் போது இவர்களின் நடத்தை, இரண்டாம்பட்ச 'ட்ரீட்மெண்ட்...' இவர்களின் வருகைக்காக மணிக் கணக்கில் நாம் காத்திருக்க வேண்டிய நிலை."

"தொழில்ரீதியாக இவர்களுடைய பொறுப்பு, செய்யப்படும் சாங்கியங்களின் தத்துவம், தாத்பர்யம், எதற்காக இவை செய்யப் படுகின்றன என்ற விளக்கங்களோடு செய்ய வேண்டும்; ஆனால் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களே அதை மீறுவதுடன் நம்மையும் அவ்வாறு செய்யச் சொல்வார்கள். 'மஹாளய பட்சம்' என்ற பதினைந்து நாட்களில் வரும் கணிசமான வருமானம் இவர்களுக்கு வரப் பிரசாதம். "உன்னுடைய தகப்பனார் திதி... கிழமையில் வருகிறது; காலை ஐந்தரை மணிக்குத் தயாராக இருங்கள்; ஐந்து பேருக்கு தக்ஷிணை, ஒருவருக்கு ரூபாய் எழுபத்து ஐந்து."

"பொதுவாக இந்தக் காரியங்கள் பகல் பதினோரு மணியளவில் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டியவை; சூரிய உதயத்துக்கு முன் செய்வது எந்த நியாயம்? என்று கேட்டால்,



சொன்னது பலிக்கிறது

பழனியில் அருள்வாக்கு! தவத்திரு. யோகி கே. அருணாசல சுவாமிகள் சொல்வது தெய்வ வாக்காகப் பலிக்கிறது. இன்றே தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி அடையுங்கள்.

அன்னை பராசக்தியின் அருளால் உங்களுடைய பெயரை அன்னையின் அருள் சன்னதியில் வைத்து உங்கள் வாழ்வில் நடந்தது, நடந்து கொண்டிருப்பது, நடக்கப் போவது, நீங்கள் மனதில் நினைத்துள்ள காரியங்கள், பட்டம், பதவி, குடும்ப வாழ்க்கை, வியாபாரத் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தைப் பேறு இல்லாமை மற்றும் எதிர்ப்புகளால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவையும் உங்களுடைய பெயருக்குக் கிடைக்கும் அருள்வாக்கின் பதிலை அவருடைய கைப்பட விவரமாக எழுதி அனுப்பி வைக்கிறார். பிப்ளை தபால் பெற ரூ.3/- ஸ்டாம்ப் கவருக்குள் வைத்து அனுப்பவும். காணிக்கை அன்பர்களின் விருப்பம் போல.

குறிப்பு: 1. ஸ்ரீ அகத்திய மாமுனிவர் பரிபூரண வாலை ரகசிய விதிப்படி சிவனுடைய வித்து எனப்படுவதும் திரவ ரூபத்திலுள்ள கையிலெடுக்க முடியாததுமாகிய பாதரசத்தை மந்திர ஒலிகள் மூலமாகவும், அபூர்வ மூலிகைச்சாறும் கொண்டு திடரூபமாக மணியாகச் செய்து இடுப்பில், அல்லது கழுத்தில் அணிவதன் மூலம் வித்து, தம்பனம், ஏவல், பில்லி, சூன்யம், செய்வினைகள், கெட்ட தேவதைகள், கண் திருஷ்டி அணுகாது இருக்க 108 மூலிகைகளால் சாரணை செய்யப்பட்ட ரசமணி 48 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து தரப்படும்.

குறிப்பு: 2. நேரில் வருபவர்கள் G.V காம்ப்ளக்ஸ், வள்ளுவர் தியேட்டர் பின்புறம், அன்னை இல்லத்திற்கு வரவும்.

சுவாமிகளின் அருள்வாக்கின் அற்புதங்கள் சில:

1. ப. சுப்பிரமணியன், அட்வகேட், சுப்ரீம்கோர்ட், புதுடெல்லி, உயர்திரு. சுவாமிகள் அவர்களுக்கு என் நமஸ்காரம். உங்கள் ரட்சையை அணிந்த சில நாட்களில் எனது மகள் சாரதாவுக்கு கல்யாணம் நிச்சயமாகி, வரும் ஆனி மாதம் (சென்னையில் குட்ஷெப்பர்டு மகால் 135), கோடம்பாக்கம் வள்ளுவர் கோட்டம் அருகில் நடக்கவிருப்பதால் விவாக பத்திரிகை அனுப்பியிருக்கிறேன். வந்து குழந்தைகளை ஆசிர்வதிக்குமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

2. எம். சங்கபிள்ளை, பி. 8215 21.08.142 டெபாள் கார்டன்ஸ் ரோடு, சிங்கப்பூர் 600021. சுவாமிஜி அவர்களுக்கு என் வணக்கம். முன்பு இரண்டு முறை தாங்கள் பூஜை செய்து அனுப்பிய பூஜை பொருட்கள் பிரசாதங்கள் பெற்றேன். தங்களின் ஆசியினால் நலமுடன் உள்ளோம். மிக்க நன்றி.

3. திருமதி. சந்திரா, இலங்கை இருப்பு தபோஸ். 7376 அபுதாபி குடியாக, சுவாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். உங்களால் அனுப்பப்பட்ட ரசமணி 16.5.97-ல் கிடைக்கப் பெற்றேன். அது கிடைத்தவுடன் எனது துன்பங்கள் யாவும் விலகியதோடு எனது குழந்தைகள் சிங்கப்பூரில் இருந்து இலங்கைக்கு நலமுடன் வந்து சேர்ந்தார்கள் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

4. ப. சட்குணராஜு, 100 பிடி.75013, பாரிஸ், பிரான்ஸ். வணக்கத்துக்குரிய சுவாமிஜி எனக்கு அனுப்பிய பூஜைப் பொருட்கள் பலனால் நான் இப்போது எல்லாப் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு நானும் என் குடும்பத்தாரும் நலமாக உள்ளோம்.

5. என். விநோதினி. Seeperg STR II 74363 Gugingen - வெஸ்ட் ஜெர்மனி. சுவாமிஜி, தாங்கள் அனுப்பிய பூஜைப் பொருட்களின் சக்தியால் நான் இங்கு தாய்மை அடைந்துள்ளேன் என்பதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

6. ஸ்ரீ டாக்டர் சீதாராமன், BE. MSc., Engg. Ph D., P.G.D.P.M & I.R.F.E. Eng (I) Flr, B-6 எம்.டி.டி. குவார்ட்டர்ஸ், மணிபால் 576119 மங்களூர் (வழி கர்நாடகா, ஸ்வாமிஜி தங்களது மேலான அருட் கிரகத்தால் வருகிற செப்டம்பர் 15ம் தேதி எனது கடைசிமகள் கவிதாவிற்கு திருமணம் சென்னையில் நடக்க இருக்கிறது எங்களை ஆசீர்வதியுங்கள்.

7. பி. சுந்தரமூர்த்தி 71, குயின்ஸ் டவுன் ரோடு, லண்டன் என்.டபிள்யு. 83 R.G.A.K மரியாதைக்குரிய ஐயா தாங்கள் அனுப்பிய பூஜைப் பொருளை இங்கு நான் பெற்றுக்கொண்ட சிறிது நாட்களில் எனது மூத்த மகனுக்கு பதவி உயர்வு கிடைத்தது. இந்த நல்ல செய்தியை தங்களுக்கு தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

8. லிங்கபகவான் 3, ராய்குனர் குளோஸ் செளதால் MIDDX UBLONDON, U.K அன்பிற்கும் மரியாதைக்கும் உரிய ஐயா, எனக்கு தாங்கள் அனுப்பிய ரசகுடியால் நானும் என் குடும்பத்தினரும் நல்ல பலன்களை அனுபவித்து வருகிறோம்.

9. செள. நாராயண கல்விஸ் எண் 47 லாங்வேஜி கராண்டிஸ் கார்ட், குவாசா, தென் ஆப்பிரிக்கா. மரியாதைக்குரிய ஐயா, என் சொந்த ஊரான நியூகாசல் புறக்கின் நகருக்கு வேலை மாற்றம் தேடி தங்களை அணுகினேன். தாங்களும் ஒரு ரசகுடியை அனுப்பினீர்கள். அதையணிந்த சில நாட்களில் எனது சொந்த ஊருக்கு மாற்றம் செய்து பதவி வகித்து வருகிறேன்.

10. என். ஞானராஜ், மெட்டல் ஸ்ரீனையர் ஒர்க்ஸ், சிலாங்கூர், செலாங்கூர், மலேசியா, மரியாதைக்கும், மதிப்பிற்கும் உரிய ஸ்வாமிஜி, தங்களின் ரசகுடியின் பயனால் பல்வேறு துறைகளிலும் வெற்றியடைந்து வருகிறேன்.

11. எம். மணியம் (எ) ராஜா எண் 28, புக்கிட் கேம்பு தோட்டம் 0800 கங்கை பட்டாணி, கெடா தருமன், மலேசியா, ஸ்வாமிஜி தங்களின் வாக்கு பலித்தது. எனக்கும் வெஸ்ட் மலேசியாவிலுள்ள டிஜி பிரைவேட், தொங்காவட் 115650 அலோஸ்டார் கெடா பி. உலகநாதன் அவர்கள் புதல்வி உதயமாலி (எ) திருநிறைச் செல்விக்கும் கடந்த 15.2.95 கங்கை பட்டாணி ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய ஸ்வாமி தேவஸ்தான திருமண மண்டபத்தில் திருமணம் சிறப்பாக நடைபெற்றது. தங்களுக்கு காணிக்கை ரூ.1001 அனுப்பியுள்ளேன். பெற்றுக் கொண்டு எங்களை வாழ்த்தவும்.

12. மதியரசன் நடராஜா செமன்ஸ் ஸ்டாப், 16,45,117, கும்பர் ஸ்டால் 1 டெலிபோன் 0213 மேற்கு ஜெர்மனி ஸ்வாமிஜி, அவர்களுக்கு வணக்கம். உங்களிடமிருந்து 91ம் ஆண்டில் எனது வேலையிலும் படிப்பிலும் ஏற்பட்ட பிரச்சனையினால் தங்களிடமிருந்து பெற்ற சித்தர் ரசமணியின் மகிமையால் பிரச்சனைகள் யாவும் நீங்கி நல்ல பலனை பெற்றேன்.

13. சதானந்தன், C/o. பரமஜோதி, HUT STR - 295743 RENACH சுவிட்சர்லாந்து. ஸ்வாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். இலங்கைவாசியான நான் இங்கு தங்களிடமிருந்து பெற்ற ரசமணியின் பலனால் உயர்ந்த பதவியை பெற்று பயனடைந்து வருகிறேன்.

14. ஆர். ஹேமலதா, 9, பிளாக், ஏ. பாலாஜி கார்டன்ஸ் வேது வீதி, தாரதாபுரம் சென்னை 93. அன்பும் மதிப்பும் மிகுந்த ஸ்வாமிஜி, நான் தங்களுக்கு நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். காரணம் உங்கள் ஆசியால் எனக்கும் விஸ்வநாதபுரம் அண்ணாநகரைச் சேர்ந்த திருநிறைச்செல்வன் வி. சிவசாமி (M.Com., B.L) சதர்ன் ரயில்வே, திருச்சி என்பவருக்கும் திருமணம் வரும் 5.3.95ல் நிச்சயிக்கப்பட்டு முதல் பத்திரிகையை தங்களுக்கு அனுப்பி உள்ளேன். எங்கள் இருவரையும் தாங்கள் ஆசீர்வதிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

15. ஆ. கண்ணாரெகுபதி (முதலீடு ஆலோசகர், வருமானவரி ஆலோசகர்) 5.வடசி தெரு சிவகங்கை, போன் 2012 பசும். தேவர் மாவட்டம். அன்புள்ள ஸ்வாமிஜி, தங்களிடம் பெற்ற சித்தர் ரசமணி அணிந்த சில நாட்களில் எனது துன்பங்களிலிருந்து நீங்கி லாட்டரியில் பெரிய தொகை கிடைத்தது விரைவில் தங்களைச் சந்தித்து ஆசி பெறுகிறேன்.

16. கே. சாந்தகுமார் (இலங்கை இருப்பு) 22 RUMELNUOE 75019, பாரிஸ் நகரம், பிரான்ஸ். வணக்கத்துக்குரிய ஸ்வாமிஜி, தாங்கள் தயாரித்து அனுப்பிய ரசமணியை அணிந்ததால் எல்லா பிரச்சனைகளிலிருந்தும் அனுவாக குடும்பத்திலிருந்து விடுபட்டதோடு அல்லாமல் பதவி உயர்வும் பெற்று தங்களுக்கு நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

17. கிருஷ்ணசாமி அக்கவுண்டெண்ட் அஹ்மத் சியேட் காண்ட்ராக்ட், ஸ்டேட் பில்டிங் எண் 522 ரோடு 2014, பிளாக் 320, மானாமா பஹ்ரைன், ஸ்வாமிஜி, தங்களுக்கு என் சிரம் தாழ்ந்த வணக்கங்கள். ஐயா, பூஜைப்பொருள்கள் கிடைக்கப் பெற்ற 26.8.93 அன்று என் நெடுநாளைய ஆசை வெளிநாட்டில் வேலை கிடைக்க வேண்டும் என்பதே தங்களின் ஆசியால் 10.11.93 அன்று பஹ்ரைன் நாட்டில் மேலே கண்ட விலாசத்தில் உயர்ந்த பதவி கிடைத்தது என்பதை தங்களுக்கு தெரிவித்ததோடு தங்களின் மகிமையை எண்ணி மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:-

தவத்திரு. யோகி. **கே. அருணாசல சுவாமிகள்**

61-R கே.என். அண்ணாநகர், சண்முகபுரம்,

பழனி – 624 601.

"இந்தத் திதிக்கு இன்னும் இருபத்தி நாலு இடத்தில் கார்யம்; உமக்கு எங்க டயம் சரிபடலைன்னா மத்யானம் இரண்டோ, இரண்டரையோ ஆகும்; உம்ம சௌகரியம்..." என்று முடிப்பார்கள். தட்சிணை வாங்குவது ஐந்து பேர்களுக்கு. நம் வீட்டிற்கு வருபவரோ இரண்டு அல்லது மூவர்... இது என்ன நியாயம்..?"

"பல வருடங்களாக தொடர்ந்து வந்து திவச கார்யங்களை நடத்திக் கொடுக்கும் ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட அசந்தர்ப்பத்தால் ஒருமுறை வேறொருவர் வந்தார்; கண்ணியமான தோற்றமும் கண்டிப்பும் நிறைந்தவர் என்று தெரிய வந்தது. பல வருடங்களாக ஒன்றரை மணி முதல் இரண்டு மணிக்குள் முடியும் கார்யங்கள் முடிய மூன்று மணிக்கு மேல் ஆயின; செய்ய வேண்டிய முறை, அதன் காரணம் இவைகளை விளக்கி முறையாகச் செய்வது எப்படி என்றும் விளக்கினார். இத்தனை வருடங்களாக தொடர்ந்து செய்த தவறும், அவற்றுக்கெல்லாம் மூலகாரணமானவரைப் பற்றியும் வருத்தம் ஏற்படச் செய்தது - மனோதத்துவரீதியிலும் பாதித்தது."

நான் சந்தித்த மூவரின் வெவ்வேறு கோணங்களில் ஆராயப்பட்ட கருத்துக்கள். விரக்திக்கும் வெறுப்புக்கும் உள்ளாகி இதே போன்ற முடிவெடுத்தவர்கள் நிறைய பேர்கள் இருக்கலாம்; வருங்காலத்திலும் நாளடைவிலும் இத்தகைய முடிவுகளை மேற்கொள்ளலாம். அதனால்தானோ என்னவோ தற்போது இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் தங்களுடைய பிள்ளைகளை இதே தொழிலில் ஈடுபடுத்தாமல் அவர்கள் தொடர்புகொண்டுள்ள பெரிய மனிதர்களின் தயவால் வேறு வேலைக்கு அனுப்பி விடுகிறார்கள்.... வெளிநாடுகளுக்கும் கூட....

இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்கள் எல்லோரையும் குறைசொல்வது என் நோக்கமில்லை; இவற்றையெல்லாம் வெளிப்படையாக பாராவது எழுதினால் நல்லது என்ற அபிப்ராயம் கொண்டவரை சந்தித்துக் கேட்டறிந்த தகவலின் பேரில் வந்த வரை பலர் மூடி மறைத்து வைத்த ஆதங்கங்கள்.

தான் படித்த வேதத்தின்படி உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் தொழில் செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள்; அவர்களின் நிலை முழுவதாக வாங்கிய போது செப்புக் கம்பியினால் கட்டப்பட்ட ருத்திராட்சமாலை ஸ்படிக மாலைதான் மிஞ்சியது. செப்புக் கம்பியை நீக்கிவிட்டு வெள்ளிக் கம்பியினால் கட்டவோ ருத்திராட்சத்திற்கு தங்கக் கவசம் போடவோ வசதி இல்லாதவர்கள் வறுமையில் உழல்பவர்கள்; ஆனால் தொழிலில் காட்டும் நேர்மைக்காக வணங்கப்பட வேண்டியவர்கள்.

"நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட நித்யானுஷ்டானங்கள் கர்மாக்கள் இவைகளை முறையாக கடைப்பிடிக்க இன்றைய காலகட்டங்கள் ஏற்றதாக இல்லை; நாளடைவில் இவை மறந்து போகும் அபாயம் நிச்சயம்" - இந்தக் கருத்தை கொண்டவர்களையும் நான் சந்தித்தேன்.

இன்றைய கால கட்டத்திற்கு ஏற்றாற்போல் இவைகளில் மாற்றம் எப்படிச் செய்ய முடியும் என்று யாராவது சிந்திக்க ஆரம்பித்திருப்பார்களா என்பது தெரியவில்லை.

அப்படி அழிந்து போவதாக இருந்தால் அதற்கு யார் அல்லது எது பொறுப்பு என்ற கேள்வி உங்களிடையே கேட்டு, '50-50 லைஃப்லைன்' உபயோகித்து இரண்டு பதில்களை உங்களிடையே வைக்கிறேன்; ஒன்று இன்றைய காலகட்டங்கள் இவற்றிற்கு ஏற்றதில்லை; இரண்டாவது இந்தத் தொழில்ல் ஈடுபட்டவர்கள்தான் பொறுப்பேற்க வேண்டும்."

இதற்கு 'சஹி ஜவாப்' அல்லது 'கலத்ஜவாப்' எது என்று சொல்லுவது உங்கள் இஷ்டம்.

— வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

பொன் மொழி

எங்கு சென்றாலும் மகிழ்ச்சியைத் தருபவர்கள் பண்புள்ளவர்கள். பண்பில்லாதவர்கள் ஓர் இடத்தை விட்டுச் சென்ற பிறகே மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவார்கள்.

— சுவாமி சின்மயானந்தர்

தகவல் : நெ. இராமன்

குழந்தைகளும் கம்ப்யூட்டரும்



இன்றைய விஞ்ஞான உலகில், கம்ப்யூட்டர் ஒரு வரப்பிரசாதம். இருந்த இடத்திலிருந்தே ஒரு பட்டனைத் தட்டி விட, அந்த இயந்திரம் செய்யும் மாயம்தான் என்னே? எத்தனையோ பல்லாயிரக் கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பாலுள்ள மகனிடமோ, மகளிடமோ, வெப் காமிரா இணைப்பு மூலம் அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டே பேசுவது எவ்வளவு சந்தோஷமான விஷயம்?

குழந்தைகள் கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆவலில் கம்ப்யூட்டர் வாங்கும் பெற்றோர்கள் மனத்தில் பயமும் இருக்கிறது. குழந்தை பெரும்பாலான நேரத்தை கம்ப்யூட்டரோடு செலவழித்தால் படிப்பது எப்படி?

சாதாரணமாக எல்லா பெற்றோர்களுக்கும் ஏற்படக்கூடிய நியாயமான கேள்விகள் இவை –

1. கம்ப்யூட்டரை குழந்தைகளின் படிப்புக்கு உதவியாக எப்படி உபயோகப்படுத்தலாம்?

2. தொலைக்காட்சி, வீடியோ கேம் போல கம்ப்யூட்டருக்கும் குழந்தைகள் அடிமையாகி விட்டால்?

3. எப்பொழுதும் கம்ப்யூட்டர் முன்னாலேயே அமர்ந்திருக்கும் போது வெளிப் பழக்க வழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு இவை குறைகின்றதே?

4. நீண்ட நேரம் கம்ப்யூட்டரையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் உடல்நலக் கோளாறு வருமா?

5. இண்டர்நெட் – இது தேவையானதும், தேவையற்றதும் நிரம்பிக் கிடக்கும் சமுத்திரம் – அதிலுள்ள இருட்டிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பது எப்படி?

இவற்றிற்கான பதில்களையும், சில இணைய தளங்களின் (வெப் சைட்) பெயர்களையும் வாசக சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பியதால் எழுந்ததே இக் கட்டுரை!

1. கம்ப்யூட்டர் அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் இரண்டாம் வகுப்பு முதல் ஒரு பாடமாக இருப்பதால், முறைப்படி அதைக் கற்கும் ஆறு வயது குழந்தை கூட அதைச் சுலபமாய் கையாள முடியும். குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு விளையாட்டுத் தோழனாகவும், சிறந்த ஆசிரியராகவும் இருப்பதை நாம் மறுக்க முடியாது. இவ் வகையில் உதவ பல வகை காம்பாக்ட் டிஸ்க் எனப்படும் சிடிக்கள் உள்ளன. அவை குழந்தைகளுக்கு மிக உபயோகமாயிருக்கும்.

அவற்றில் சில :

1. டார்லிங் கின்டர் ஸ்லே
2. க்ரியேடிவ் வொன்டர்ஸ் - லெட்டர்ஸ்
3. க்ரியேடிவ் வொன்டர்ஸ் லெட் அஸ் மேக் வோர்ட்
4. க்ரியேடிவ் வொன்டர்ஸ் - நெம்பர்ஸ்
5. லீப் அஹெட் ஃபோனிக்ஸ்



சில இணைய தளங்களின் பெயர்கள் :

http://www.spellingbee.com/studyact.htm.

http://www.homework central.com/act/fl/aact/aact.htm

http://www.allmath.com.

குழந்தைகளை விளையாட்டுடன் படிக்க வைப்பது எப்படி?

1. அவர்கள் பாடங்களிலிருந்து கடினமான வார்த்தைகளை டிக்டேஷன் கொடுத்து அவற்றைக் கம்ப்யூட்டரில் டைப் அடிக்கச் சொல்லவும். முதலில் எழுத்துக்களைத் தேட குழந்தைகள் சற்று தடுமாறினாலும் நாளடைவில் வேகமாக அடிக்கப் பழகி விடுவார்கள்.

2. கொடுக்கப்பட்ட வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தமும், அவற்றை உபயோகித்து வாக்யங்களும் அமைக்கச் சொல்லவும். தினந்தோறும் 10, 15 வார்த்தைகள் கொடுத்து இவ்வாறு செய்யும் போது, பின்னால் பரீட்சை சமயம் படிக்கச் சுலபமாக இருக்கும்.

புதிய சாதனைகளைச் செய்யும் கருவியான கம்ப்யூட்டரைக் காணும் எந்தக் குழந்தையும் படிப்பு, விளையாட்டு, தூக்கம் எல்லாம் மறந்து சதா கம்ப்யூட்டர் முன்னாலேயே இருக்க விரும்புகிறார்கள். இதை எப்படித் தவிர்ப்பது?

1. குழந்தைகளை பாட்டு, நடனம், பொழுது போக்கிற்கான சிறுவர் சங்கம் இவற்றில் சேர்த்து விடலாம்.

2. கம்ப்யூட்டரிலேயே ஒரு கால அட்டவணை போட்டு அதில் கம்ப்யூட்டர் போட ஆரம்பித்த நேரம், முடிக்கும் நேரம் இவற்றைக் குறிக்கச் சொல்லலாம்.

3. தினமும் ஒழுங்காகப் படித்து வீட்டுப் பாடங்களை முடித்தால் அரைமணி அதிகமாக கம்ப்யூட்டர் போடலாம், தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றால் ஒரு மணி நேரம் அதிகமாக கம்ப்யூட்டர் போடலாம் என்று கூறலாம்.

4. எப்பொழுதும் விளையாடிக் கொண்டே இருக்காமல், பாட சம்பந்தமான சாஃப்ட்வேர்களைப் போட்டு, அதன் மூலம் அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கலாம்.

3. எப்பொழுதும் கம்ப்யூட்டர் முன்னாலேயே அமர்ந்திருக்கும் குழந்தைக்கு மற்ற விஷயங்களில் நாட்டம் குறையாமல் இருக்க அவர்களை தினமும் சில மணி நேரங்களாவது மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து கண்டிப்பாக விளையாடச் சொல்லவும். குழந்தைகளுக்கு ஆர்வமுள்ள துறைகளில் இசையோ, புத்தகங்களோ அவற்றிற்கான சாஃப்ட்வேர்கள், இணைய தளங்களின் உதவியோடு அந்தத் துறைகளைப் பற்றி நிறைய

அறிந்து முன்னேற உதவுங்கள். அதற்கான இணைய தளங்கள் :

http://www.adiofind.com

http://www.stamplink.com.

கம்ப்யூட்டரை இயக்கிக் கொண்டே சாப்பிடுவதைக் கண்டிப்பாக அனுமதிக்காதீர்கள்.

4. அதிக நேரம் கம்ப்யூட்டர் உபயோகிக்கும் போது உடல்நலக் கேடுகள் வர வாய்ப்புண்டு. கண் வலி, கை வலி, முதுகு வலி மற்றும் அஜீரணம் ஏற்படலாம். கைவிரல்களில் வலி ஏற்படுவது சகஜம். இவற்றை நீக்குவது எப்படி?

1. திரைக்கு ஒரு ஆன்டிக்ளேர் ஸ்க்ரீன் போடவும்.

2. பின்னால் சாய்ந்து உட்காரும் நாற்காலி உபயோகிக்கவும்.

3. திரை குறைந்தபட்சம் கண்ணிலிருந்து 25" தூரத்திலிருக்க வேண்டும்.

4. அறையின் வெளிச்சம் மிக அதிகமாகவும், மிகக் குறைவாகவும் இருக்கக் கூடாது.

5. கம்ப்யூட்டரில் எப்பொழுதும் விளையாடிக் கொண்டிருந்தால் எப்பொழுது குழந்தைகள் படிப்பது என்கிறீர்களா? பயப்படாதீர்கள்! கொஞ்சம் யோசனை செய்து பாருங்கள்! குழந்தைகள் கம்ப்யூட்டரில் விளையாடும் போது ஒரு இலக்கை நோக்கி ஒரு குறிக்கோளுடன் அவர்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப முன்னேறுவது பாராட்டப்பட வேண்டிய விஷயம்தானே? இதையே அவர்கள் படிப்பிற்கு திசை திருப்புங்கள். கல்விக்குத் தேவையான, அறிவைப் பெருக்கக்கூடிய ஒரு தலைப்பு கொடுத்து அதைப் பற்றிய செய்திகளை இன்டர்நெட்டில் தேடச் சொல்லுங்கள். அவற்றைப் பற்றிய விஷயங்களை நன்கு ஆழ்ந்து படித்தபின், அவற்றிலிருந்து நீங்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் கூறச் சொல்லுங்கள். அதற்கான சில தளங்களின் விபரம் :

www.devinetime.com

www.reading.org

www.eduplace.com/kids

6. அதிக அளவில் நல்ல, உபயோகமான செய்திகளையும், கூடவே சில வேண்டாத செய்திகளையும் தருவது இன்டர்நெட். தீமைகளும் உண்டே என்பதற்காக இன்டர்நெட் தேவையில்லை என்றால், அதனால் ஏற்படும் நன்மைகளையும் நாம் சேர்த்தே இழக்கிறோம். இதில் குழந்தைகள் நிறைய கற்கலாம், புதிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடிக்கலாம். பல சோதனைகளைச் செய்யலாம்... இன்னும் எவ்வளவோ?

குழந்தைகள் மட்டுமல்ல. பெரியவர்களுக்கும், இல்லத்தரசிகள், ஆராய்ச்சி மாணவர்கள், டீன்ஏஜ் குழந்தைகள், வங்கிப் பணிபுரிவோர், முதியோர் என்று அத்தனை பேருக்கும் ஏற்றவாறு எத்தனை விஷயங்களைப் பற்றி அறிய முடிகிறது? இன்டர்நெட் என்பது ஒரு பிக்னிக் எனலாம். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை (இது 15 வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கே பொருந்தும்!) அவர்கள் பார்க்க வேண்டிய உபயோகமான தளங்களைக் குறித்துக் கொடுத்து பார்க்கச் சொல்லவும். அந்தத் தளங்களைப் பற்றி ஒரு குறிப்பு எழுதச் சொல்லுங்கள். இது அவர்களின் எழுத்துத் திறமையை வளர்க்கும்.

அதிக நேரம் உபயோகிக்கும் போது தொலைபேசி கட்டணமும் அதிவேகமாக ஏறுமென்பதால், முக்கியமான, தேவையான விஷயங்களைப் பற்றி மட்டுமே தெரிந்து கொள்ள இன்டர்நெட்டைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொடுங்கள். அநாவசியமான, கல்வி சம்பந்தமற்ற தளங்களைக் காண அனுமதிக்காதீர்கள். பெற்றோர்கள் இதுபற்றி அறிய சில தளங்கள் :

www.yahooligans.com/parents

www.disney.com

www.parentsoup.com

www.ivillage.com

www.smartparent.com

பொதுவாக தந்தையை விட தாயே குழந்தைகளின் படிப்பு மற்றும் பராமரிப்பில் ஈடுபட்டுள்ளது நாம் அறிந்ததே. குறைந்தபட்ச ஆங்கில அறிவு உள்ள தாய்மார்கள் கூட கம்ப்யூட்டரையும், இன்டர்நெட்டையும் இயக்குவது எளிது.எனவே, பெண்கள் கம்ப்யூட்டர் பற்றித் தெரியாது,அது தேவையற்றது என்று எண்ணாமல் அவற்றைப் பற்றி முறையாக இயக்கக் கற்பது அவசியம். மேலும் அநாவசியமாக அடுத்தவர்களைப் பற்றிய பேச்சு. அபத்தமான தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலிருந்து விலகி, இன்டர்நெட்டின் பெண்களுக்கான சில தளங்களைப் பார்த்தால் சமையல், உடல்நலம், அழகு, குழந்தை வளர்ப்பு, வீட்டுப் பராமரிப்பு, உலகளாவிய சாதனைகள் என பல அவசியமான, அற்புதமான செய்திகளை அறிந்து பயன்பெறலாம். பெண்களுக்கான சில தளங்கள் :

www.wonderfulwomen.com www.tomarrows.girl.com

www.wwwomen.com www.academic.com

www. girlzone.com www.bawarchi.com.

www. smartgirl.com www.soulcurry.com.

www. newmoon.com www.smartbahu.com.

— ராதா பாலு

அணுவிலும் அணுவாய் இருப்பவன் 'அவனோ?!'



இயற்கையாக திருமணத்திற்குப் பின்னர் 90% தம்பதியினர் ஒவ்வொரு மாதமும் கர்ப்பமடைகிறார்கள். கருவுற்றபின் மற்ற தடைகளை தாண்டி வரும் போது, கடைசியாக 15% தம்பதியினர் மட்டுமே மாதவிலக்கு தேதியை தாண்டுகின்றனர். இன்னும் 10% அடுத்த ஒரு வாரத்தில் மாதவிலக்கு ஆகி விடுகின்றனர். எஞ்சிய 5% பெண்கள் மட்டுமே 37 நாட்களைக் கடந்து வெற்றி காண்கின்றனர். இந்த உண்மை நிலையை விளக்கினால் மக்கள் அதிசயப் படுகின்றனர்.

"இன்புற்று இருவர் இசைவித்து வைத்த மண்" (திருமூலர்)

எனவே கருத்தரிப்பது சிரமமல்ல. தரித்த கர்ப்பம் தடைகளைத் தாண்டி கருப்பை அடைந்து கருப்பையில் தொடர்ந்து வளருவது தான் கடினமான காரியம். இயற்கையில் கிடைக்கும் 5% வெற்றியைச் சோதனைக் குழாய் முறையில் 20 - 25% ஆக மாற்றியிருப்பதற்குக் காரணம் மனிதனின் அறிவாற்றலே.

"இன்புற்று இருவர் இசைவித்து வைத்த மண்"

என்று திருமூலர் கரு

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

உருவாவதனை வெகு எளிதாக்கிப் பின்னர், "கருதரித்து இவ்வுடலை ஓங்கி வேண்டிதல்" என்று உருவம் வளர தேவையானவை பலப்பல என்று கூறுகிறார்.

ஆனாலும் இந்தச் சோதனைக்குழாய் வெற்றி மருத்துவரை மகிழ்ச்சிக்குள்ளாக்கினாலும் மக்களுக்குத் திருப்தி தரவில்லை. இதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்கள் செலவிட்ட காலம், பணம், அலைச்சல், எதிர்பார்ப்பு மற்றும் உற்றார் உறவினரின் எதிர்பார்ப்பு. முதல் முறையிலேயே சோதனைக் குழாய் வெற்றி கிட்டினால் மிக்க மகிழ்ச்சி தான்.

இல்லையென்றால் அடுத்த முறை முயற்சி செய்ய பெரிதும் தயக்கம் காட்டப்படுகிறது. இந்தத் தோல்வியினை வெற்றியாக்க பல வழி முறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. அவற்றில் ஒன்றுதான் நாம் சென்ற வாரம் பார்த்த லேசர் முறை 'ஹாட்சரி' வேலை.

சாதாரணமாக கோழி முட்டையில் கருவை சுற்றி மஞ்சள், வெள்ளை கரு இருப்பது போல மனித முட்டையிலும் இந்தத் திரவக் கலவை உண்டு. இதனை 'சைட்டோபிளாசம்' என்று சொல்லுகிறோம். இந்தத் திரவக் கலவை கருமுட்டை வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது. இதனை உணர்ந்து கருமுட்டையில் உள்ள திரவக் கலவையை மாற்றம் செய்தால் என்ன என்று ஆராயப்பட்டது. இதன் விளைவாக தொடர்ந்த ஆராய்ச்சியில் வெற்றியும் காணப்பட்டுள்ளது. பெண் கரு, ஆண் கரு - இவை தவிர மூன்றாவதாக ஒரு முக்கியப் பொருளும் தேவை என்பது உணரப்பட்டுள்ளது. இந்த '3'வது எது என்பதும் கண்காணிக்கப்படுகிறது.

திருமூலர் சர்வ சிருஷ்டி பகுதியில்,

"நல்ல இருவரும், நாதன் ஒருவனும் உட்டிக் குழைத்தனர்"

"அனியார் முக்கோணம்"

என்று மூன்றாவது ஒன்று உண்டு என்பதனை தெளிவாக்கியுள்ளார்.

பெண் முட்டையும், விந்தணுவும் இயற்கையில் சேரும் பொழுது, மூன்றாவதாக ஏதேனும் இருப்பினும் அந்தப் பொருள், இரண்டிலும் சமமாகத்தானே இருக்க வேண்டும். அப்படி என்றால் நாலு என்று ஆகாதா? என்ற கேள்வி எழுந்துள்ளது. விந்தணுவில் உள்ள திரவக் கலவை மிக மிகக் குறைவு. ஆனால் பெண் முட்டையில் திரவக் கலவை மிக மிக அதிகம். அதனால் பெண் முட்டையின் திரவக் கலவை மாற்று செய்த போது வெற்றி கிட்டியுள்ளது. இந்தக் கலவையில் உள்ள மைட்டோ காண்ட்ரியா என்ற பொருள் காரணமாக இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

இந்த மைட்டோ காண்டிரியாவிற்குச் சில அதிசய குணங்கள் உண்டு.

1. இது ஒரு தனி க்ரோமோசம் கலவை.

2. பொதுவான 46 க்ரோமசோமில் இது சேராது.

3. உலகில் உள்ள எல்லா உயிர்களிலும் இந்த மைட்டோ காண்ட்ரியா உண்டு. ஒவ்வொரு செல்லின் மூச்சுப் பகுதி இந்த இடம்தான்.

4. தாயின் மைட்டோ காண்ட்ரியா மட்டுமே குழந்தைக்கு வருகிறது. தந்தைப் பகுதி கட்டாயமாக வெளியேற்றப்பட்டு விடுகிறது.

5. பெண்ணின் கருமுட்டையில் உள்ள மைட்டோ காண்டிரியா வயது ஆக ஆக பல வீனப்படுகிறது. இதனில் உள்ள க்ரோமோசோமும் மாறுதல்களை சந்திக்கிறது. 35 வயதிற்கு மேல் பெண் கருத்தரிக்க சிரமப்படுவதற்கு இதுவும் கூட முக்கியக் காரணமாக இருக்கலாம். இந்த க்ரோமோசம் மாறுபடும் பொழுது பல விதமான நோய் மனிதனை தாக்குகிறது. குறிப்பாக,

1. நரம்பு மண்டலம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

2. Retinites Pigmentosa என்ற கண் பாதிப்பு

3. வலிப்பு நோய்கள்

4. டயாபடீஸ்

5. காது கேளாமை

6. சிறுகுழந்தையைத் தாக்கும் வயிற்றுப் போக்கு

இதனைத் தவிர பலவிதமான தீராத நோய்களும் மைட்டோ காண்டிரியா காரணமாக இருக்கக்கூடும் என்று தெரிகிறது.

சிலருக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் சைனஸ் நோய், நீர் கடுப்பு, நெஞ்சு சளி போன்றவையும் இதனால்தானோ என்றும் ஆராயப்பட்டுள்ளது. இந்த மைட்டோ காண்டிரியாதான் திசுக்களில் உள்ள புரதச்சத்து கலவையையும், இன பரிமாற்றத்தையும் கண்காணிக்கிறது. சோதனைக் குழாய் வெற்றி அதிகரிக்க இந்த மைட்டோ காண்டிரியாவை எவ்வாறு திருப்திப்படுத்தி கரு வளர்ச்சிக்கு உதவுவது என்று ஆராய்ச்சியில் பலர் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இனிவரும் காலத்தில் கருவுற்ற பின் இக்சி முறையில் இந்தச் சரியான மைட்டோ காண்டிரியாவை மட்டுமே கருவின் உள்ளே செலுத்தினால் வெற்றி அதிகரிக்கும்.

அப்படி ஒரு நிலை வரும் போது உண்மையாகவே செயற்கை முறை இயற்கை குறைபாட்டினை நீக்கி விடும்.

ஒவ்வொருவரின் உள்ளும் உள்ள கடவுள் - உள்ளொளி - இதுவாகவும் இருக்கலாம்!

Jyothy Laboratories Ltd.

''உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.''



ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளினுள் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இர்ரிடேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

அபிஷேகம் செய்தாலும்

ஆண்களானாலும், பெண்களானாலும் அழகானவர்களும் வசீகர தோற்றம் கொண்டவர்களும் முதல் பார்வையிலேயே பிறரைக் கவர்ந்து விடுகிறார்கள். உலக வரலாற்றை உற்று நோக்கும் போது அழகாற்றல் மிக்கவர்கள் பிரபல மக்கள் தலைவர்களாகவும், பல்துறை களில் சாதனை படைத்தவர்களாகவும் இருந்திருக் கிறார்கள் என்பதற்கு ஏராளமான உதாரணங் களைக் காண முடியும். விதிவிலக்குகள் உண்டு என்றாலும் இன்று எத்துறை யிலும் வெற்றி பெற கவர்ச்சி கரமான தோற்றம் தேவைப் படுகிறது. மிடுக்காக காட்சி யளிக்கும் திறமைசாலிகளை வேலைக்கு அமர்த்தவே முன் னணி நிறுவனங்கள் விரும்புகின் றன. அழகாகத் தோன்ற விரும்பும் எவரும் முழு ஈடுபாட்டுடன் சில எளிய முயற்சிகள் எடுப்பதன்மூலம் சில மாதங்களில் கவர்ச்சிமிகு தோற்றத்தினை பெற முடியும்.

உடலின் ஒவ்வொரு அங்கத்தினையும் மெருகேற் றக்கூடிய விஞ்ஞானபூர்வ மாக நிரூபிக்கப்பட்ட அழகு சாதனப் பொருட் கள் ஏராளம் உள்ளன. ஆனால் மேல் பூச்சாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய அழகு சாதனங்கள் மட் டுமே பூரண அழகி னைத் தர முடியாது. 1. ஒருவர் உட்





கொள்ளும் உணவு வகைகள், 2. அவரது பழக்க வழக்கங் கள், 3. அவரது மனநிலை, 4. அவர் வசிக்கும் சுற்றுப்புறச்சூழல் ஆகியவை ஒருவரது ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறதோ அதே போன்று அழகையும் பாதிக்கிறது.

உதாரணமாக தொடர்ந்து புகை பிடிப்பதன் மூலம் சிகரெட்டிலுள்ள நிக்கோடின் போன்ற விஷங்களை தொடர்ந்து இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்யும் ஒருவரோ, 'ஆன்டிபையாட்டிக்' மருந்துகளை வருடக்கணக்கில் பயன் படுத்தி வரும் ஒருவரோ, தொடர்ந்து மது அருந்துவதன் மூலம் இரத்தத்தில் சாராயத்தின் சதவிகிதம் அதிகமாக இருக்கும் ஒருவரோ, இரசாயனங்கள் அடங்கிய ஆய்வுக்

கூடங்களில், தொழிற்சாலைகளில் நச்சுக் காற்றினை சுவாசித்து வரும் ஒருவரோ, கூந்தல் பராமரிப்பில் அதிசயங்கள் நிகழ்த்தக் கூடிய மூலிகைச் சாற்றால் தலை முதல் கால் வரை அபிஷேகம் செய்து கொண்டாலும் முடி உதிர்வதைத் தடுப்பதும், கூந்தல் வளர்ச்சியை வளப்படுத்துவதும் கேள்விக்குறியாகும்.

தினமும் இரவில் தூங்காமல் கண்விழித்து வேலை பார்ப்பவர்கள், மனச்சிக்கலாலும், மலச்சிக்கலாலும் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பவர்கள் சோடா உப்பு போன்ற இரசாயனங்களை கலைக்காகவும், எளிதில் வயிறு நிரம்பிய உணர்வு வருவதற்காகவும் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை தொடர்ந்து வெளியில் சாப்பிடுபவர்கள் ஆகியோருக்கெல்லாம் மேனி எழிலுக்காக பயன்படுத்தும் மேல் பூச்சு மருந்துகள் முழுமையான பலனைத் தராது.





அழகைப் பெற முடியாது!

சாப்பிட்டுப் பாருங்கள், மின்னுவீர்கள்!

காய்கறிகளின் அற்புத சக்திகள் குறித்தான விழிப்புணர்வு மக்களின் இதயங்களைச் சென்று அடைகின்ற வகையில் நம் நாட்டில் போதுமான விளம்பர யுக்திகள் கையாளப்பட வில்லை. இதனால்தான் காய்கறிகளை விட ஒரு சிறு ஊட்டச்சத்து மாத்திரை மேலானது என்ற தவறான எண்ணம் படித்தவர்களிடையேயும், பாமரர்களிடையேயும் படிந்துள்ளது.

உடலின் காலிலுள்ள நகம் முதல் தலையிலுள்ள கூந்தல் வரை அழகு மிளிர அன்றாட உணவுடன் பயிறு வகைகள், பூசணிக்காய், வாழைப்பழம், கருவேப்பிலை, காரட், கீரை வகைகள், தவிட்டுடன் கூடிய பச்சை அவல், பேரீச்சம் பழம், பால், கோதுமை ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து 30 நாட்கள் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு அங்குலத்திலும் ஏற்படும் மாறுபாடுகளை உங்களால் உணர முடியும். இந்த உணவு வகைகளை சேர்த்துக் கொள்வதற்கு முன் மலப் பரிசோதனை செய்து தீங்கு தரும் கிருமிகள் குடலில் இருந்தால் மருத்துவரின்

ஆலோசனைப்படி அவற்றை ஒழித்து விட வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள சில கிருமிகள் தோலிலும், உடலின் பல பகுதிகளிலும் வேண்டத்தகாத மாற்றங்களை உருவாக்கக்கூடும்.

இரசாயனங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்கள், நச்சு அல்கலாய்டுகள் கலந்த காப்பி, டீ, ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து ஏதேனும் ஓர் இயற்கை பானத்தைத் தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம். நந்நாரி வேர் கிடைப்பவர்கள் சர்பத் செய்து பயன்படுத்தலாம். இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து உடலுக்கு எழிலூட்டும் அரிய பானம். கடைகளில் கிடைக்கும் செயற்கை (சின்தெடிக்) நந்நாரி சர்பத்தால் நற்பயன்கள் எதுவும் இல்லை.

நாய் வளர்த்தால் அழகாகலாம்!

தினமும் அரைமணி நேரம் காற்றோட்டமான இடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது, நீந்துவது, வாக்கிங் செல்லுவது, ஓடுவது ஆகியவை இதயத்தைப் பலப்படுத்தும். இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யும். உடற்பயிற்சியின்போது நுரையீரலின் நுண்ணறைகள் முழுமையாக விரிந்து சுருங்குவதால் நுரையீரலும் சிறப்படைகிறது. அபரிமிதமான பிராணவாயு இரத்தத்தின் சிவப்பணுக்களுக்கு (ஆர்.பி.சி) கிடைக்கிறது.

நல்ல மனோநிலையின் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தையும், அழகையும் தரும் இரு பொழுதுபோக்குகளாக மரம் வளர்ப்பதையும், நாய் வளர்ப்பதையும் கூறலாம். நாமாகவே விதை வாங்கி பாலித்தீன் பைகளில் மண்ணையும், இயற்கை எருக்களையும் போட்டு நிரப்பி, விதை ஊன்றி, நீர் ஊற்றி கன்றுகளை உருவாக்கி பின்னர் மரமாக வளர்த்து ஓரிரு வருடங்களில் நாம் உருவாக்கிய மரத்தடியில் உட்காருவது உடலுக்கும், மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாகும்.

நாயுடன் சேர்ந்து வாக்கிங் போவது, ஓடுவது அவற்றின் அன்றாட செயல்களைப் பார்த்து ரசிப்பது (தாய்நாய் நான்கைந்து குட்டிகளுக்குப் பரிவுடன் பாலூட்டுவது, சிறு நாய்க்குட்டிகள் தங்களுக்குள் ஆக்ரோஷமாய் பொய்ச் சண்டை போட்டுக் கொள்வது, எத்தனை எதிர்ப்புகள் வந்தாலும் இரவிலும் பகலிலும் உண்மை நண்பனாய் நம்மை விட்டுப் பிரியாமல் இருப்பது) போன்றவை நமக்கு உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சியைத் தருவது மட்டுமின்றி மனதுக்கு அமைதியையும் தரும்.



ஒரு பொழுதுபோக்கு இருக்குமாயின் பிரச்னைகளின் போது அமுந்திப் போகாமல் திசை திரும்பப் பெற உதவும்; உற்சாகம் பிறக்கத் தூண்டுகோலாகும். மனத்தில் உற்சாகம் துள்ளவிடும் போது அதன் வெளிப்பாடு வசீகர தென்றலாய் முகத்தில் பிரதிபலிக்கும்.

நச்சுக் காற்றால் தலைநரைக்கும்!

தொழிற்சாலைகள் நிரம்பிய இந்தியாவின் பல பகுதிகளில் (தமிழகத்திலும் கூட) இரண்டு வருடங்கள் தொடர்ந்து வசித்தால் தலையில் அளவுக்கதிகமாக முடி கொட்டுதலும் தலை நரைத்தலும் ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. பெரும் நகரங்களில் பல பகுதிகளில் சிறுவர், சிறுமியருக்கும், வயதானவர்களுக்கும் மாசு பிரச்னை காரணமாக அடிக்கடி மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது. இதனை தொடர்ந்து சென்னை உட்பட நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் பிராண வாயு விநியோகிக்கும் மையங்கள் உருவாகி வருகின்றன. இந்நிலை நீடிக்குமாயின் நாம் ஒவ்வொருவரும் முதுகின் பின்னால் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்களை கட்டிக் கொண்டு பொது இடங்களுக்கு வரவேண்டிய சூழ்நிலையை ரொம்ப வருடங்களுக்குத் தள்ளிப் போட முடியாது.

மாசு கட்டுப்பாட்டு வாரியம், நாட்டின பல பகுதிகளிலும் நடத்திய ஆய்வின் மூலம் தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வரும் நச்சுக்களால் பல்வேறு நோய்கள் வருவது கண்டறியப்பட்டு டில்லி போன்ற பகுதிகளில் அவற்றை ஒட்டுமொத்தமாக மூட நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய பகுதிகளில் வசிப்போர் தங்களது குடியிருப்புகளை சுற்றி அதி விரைவாக வளரக்கூடிய மரவகைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் நச்சு வாயுக்களை உறிஞ்சவும், பிராண வாயுவை பெருமளவில் பெறவும் முடியும்.

தங்களது அழகைப் பயன்படுத்தி இந்திய மகளிர் தொடர்ந்து உலக அரங்கில் பதித்து விட்ட முத்திரைகள் பெண்களின் அழகுணர்ச்சியை பன்மடங்கு அதிகப்படுத்தியிருக்கின்றன. பெண்களின் அலாதியான அழகு பராமரிப்பினை மையமாகக் கொண்டு பெருநகரங்களிலும் சிறுநகரங்களிலும் விதவிதமான

பெயர்களில் அழகு நிலையங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. இருப்பினும் பல்வேறு காரணங்களால் மகளிரின் எதிர்பார்ப்பு முழுமையாக நிறைவடையவில்லை.

செயற்கை அழகு சாதனங்களில் அடங்கியுள்ள வெளிரச் செய்யும் பொருட்கள், நுரை தரும் பொருட்கள், நிறமிகள், ஆல்கஹால், காக்கும் பொருட்கள், மண்மூட்டிகள், ப்ளோரைட் உட்பட பல சிக்கலான பொருட்கள் உடல்நலக் கோளாறுகளை உருவாக்குகின்றன.

இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டு கவர்ச்சிகரமான பாட்டில்களிலும் ட்யூப்களிலும் வெளிவரும் அழகு சாதனங்களின் தயாரிப்பின் போதும், சேமிப்பின் போதும் அத்துடன் காக்கும் பொருட்களாக சேர்க்கப்படும் இரசாயனங்களாலும், மூலிகைகளின் பயன்தரும் பண்புகள் பெருமளவு பாதிக்கப்படுகின்றன. அழகு சாதனங்களுக்கு மக்களிடையே சந்தை வாய்ப்புகள் பெருகி வரும் இந்நிலையில் மேற்குறிப்பிட்ட இரு பின்னடைவுகளை நிவர்த்தி செய்து அழகு பராமரிப்புத் தொழிலில் ஈடுபட்டால் சாதனை படைக்க முடியும். மூலிகைகளை வளர்த்து உடனுக்குடன் அழகு சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இப் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணலாம்.

பக்கவிளைவுகள் எதுவுமின்றி குறைந்த செலவில் உடலின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் தங்கமாக ஜொலிக்கச் செய்து அழகுப் பதுமையாக மாற்றக்கூடிய நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகளை தரிக நிலங்களிலும், மண் தொட்டிகளிலும் வளர்க்கும் தொழில் நுட்பங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

உதாரணமாக பழங்காலம் தொட்டு அரண்மனைகளில் உள்ள இராணிகளின் மாசு மறுவற்ற பேரழகினுக்கு அடிப்படையாக திகழ்ந்த மூலிகைகளில் ஒன்று சோற்றுக் கற்றாழை. நவீன ஆராய்ச்சி முடிவுகளும், இதன் பண்புகளை மெய்ப்பித்துள்ளன. சரும எழில் பராமரிப்பில் சோற்றுக் கற்றாழை ஆற்றும் பங்கு அபரிமிதமானதாகும். சோற்றுக் கற்றாழையின் மேல் தோலை சீவினால் பளிங்கு போன்ற சோற்றுப் பகுதி கிடைக்கும். இது கசப்புச் சுவையுடையது ஆகும். இதனை நன்றாக அரைத்து முகம், கழுத்து, கை, கால்கள் போன்ற பகுதிகளில் பற்றுப் போட்டுக் கொண்டு உலர்ந்ததும், பச்சரிசி, சிறு பயறு, கோரைக் கிழங்கு ஆகிய ஏதேனும் ஒன்றின் தூளைக் கொண்டு முகத்தைக் கழுவினால்,

1. தோலின் வறட்சித் தன்மை நீங்கி மிருதுவான பட்டுப் போன்ற சருமத்தை பெறலாம்.

2. தோலில் உள்ள கருக்கங்கள் மாறி முகம் பொலிவு பெறும்.

3. சூரிய வெப்பத்தால் கருமை படர்வது மாறி சருமம் மெருகேறத் தொடங்கும். பருக்களினால் ஏற்பட்ட புள்ளிகளும், கரு வளையமும் மாறும். இது சிறந்த ஃபேஷியல் யுக்தியாகும். ஆரம்பத்தில் வாரம் ஒருமுறையும் பின்னர் மாதம் ஒருமுறையும் செய்யலாம்.

சோற்றுக்கற்றாழை உட்பட எந்த மூலிகையை வளர்க்கும் போதும் தொழு உரமும், வேப்ப புண்ணாக்கும் பயன்படுத்தினால் போதுமானது. இரசாயன உரங்களோ, பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளோ பயன்படுத்தக் கூடாது. முகம் அழகு பெறுவதற்காக தக்காளிச் சாற்றைப் பயன்படுத்தி மசாஜ் செய்த கல்லூரி மாணவிக்குக் கன்னங்கள் சிவந்து வீங்கி அரிப்பினால் சிரமப்பட்டது (பத்திரிகைகளில் படித்திருப்பீர்களே அது) தக்காளியினால் அல்ல. அதில் தெளிக்கப்பட்ட பூச்சிக் கொல்லி மருந்தின் நஞ்சே காரணமாகும். சில பூச்சிக் கொல்லிகளின் எச்சங்கள் இதைவிட கோரமான நிரந்தரப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

எனவே அழகு பராமரிப்பிற்காக மூலிகை வளர்ப்பவர்கள் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். முடி உதிர்வதைத் தடுத்து அடர்த்தியான நீளமான கூந்தலை பெற உதவும் மூலிகைகளும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய மூலிகைகளை வீட்டிலோ தோட்டத்திலோ வளர்த்து புதியதாக உடனுக்குடன் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பூரண பலனை உடனே பெறலாம். சொந்த உபயோகத்திற்கு மட்டுமின்றி தாங்கள் வசிக்கும் பகுதிகளில் உள்ள, அபார்ட்மெண்டில் உள்ள, தெருவிலுள்ள மகளிருக்கும் விநியோகம் செய்து பொருள் ஈட்டலாம். மூலதன வசதியுள்ளவர்கள் நகருக்குப் பக்கத்தில் சில ஏக்கர் நிலங்களையோ, சில சென்ட் நிலங்களையோ வாங்கி மூலிகை பண்ணை அமைத்து பெருவாரியான வாடிக்கையாளருக்குப் புதுமை குன்றாமல் அழகு மூலிகைகளை வழங்கலாம்.

— டி.கே. சிவராஜ்

வெல்ல கொழுக்கட்டையோ அடையோ செய்யும் போது மாவை, தண்ணீருக்குப் பதில் கருப்பட்டி பாலை ஊற்றிச் செய்தால் தனி சுவைதான்.

- கி. மஞ்சுளா



வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றி மேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத் தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

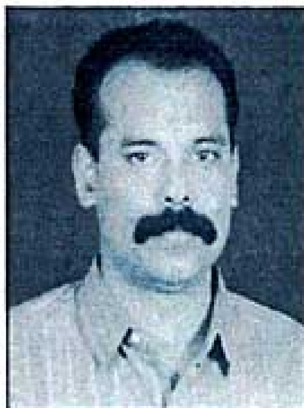
ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந் துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

உலகில் மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற்கொண்டே எண், எழுத்துக்குள் பின்னப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். முறையாக அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைத்தால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்து செல்வ சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

பெயரில் வசியம் இருக்க வேண்டும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

இன்றைக்கு பிரபலமாக உள்ள அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழில் அதிபர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்துக்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமா முனிவர், செல்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),

புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.

கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258,

www.jothidaulagham.com

E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

பெண்களாகட்டும் ஆண்களாகட்டும், சீராக சுத்தமாக பொருத்தமாக உடையணிந்து, வயதிற்கேற்ற அலங்காரத்துடன் மலர்ந்த முகத்துடன் பனிச்சென்று தங்களை கம்பீரமாகக் காட்டிக் கொள்பவர்கள், பலரையும் தங்கள்பால் ஈர்ப்பவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இது உலகறிந்த உண்மை. இவர்களைச் சுற்றி உருவாகும் நேர்மறை அதிர்வலைகளும், ஓர் ஒளி வட்டமுமே (aura) இந்த ஈர்ப்புத் தன்மைக்குக் காரணமாயுள்ளன.

நமது உடலையும் மனதையும் சுத்தமாக ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டு, நமது உடல்வாகிற்கும், வயதுக்கும், நாமிருக்கும் சூழலுக்கும், நமது வேலைக்கும் ஏற்ப உடை அணிவதிலும், அலங்காரம் செய்து கொள்வதிலும் சமநிலை (பேலன்ஸ்)யோடு இருப்பவர்களுக்கு சிறப்பான அங்கிகாரம் இடைக்கிறது என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே.

நமது ஆளுமையை (பர்சனாலிட்டி) நல்ல முறையில் வெளிப்படுத்த உதவும் ஃபுங்ஸ்வே டிப்ஸ் என்னென்ன இருக்கிறது?

நமது உடல்வாகு கொஞ்சம் பூசினாற்போல் சதைப்பிடிப்புடன் இருப்பது அதிர்ஷ்டம். ரொம்ப ஒல்லியாக கன்னத்தில் குழி விழுந்து, கழுத்தெலும்பு வெளியே தெரிவது போல் இருப்பது துரதிருஷ்டம். நமது முக அமைப்பிலும் பொலிவிலும் கூட அதிர்ஷ்டம் இருக்கிறது. கன்னக் கதுப்பு முழுமையாக அமைந்த வட்டமான உருண்டையான முகவாகு; சதைப் பிடிப்பான ஓவல் ஷேப் முகம்; செழிப்பான சிவந்த அதரங்கள்; சதைப் பிடிப்பான மூக்கு; நிறைவான அழகான நெற்றி; மிகவும் அடர்த்தியில்லாத புருவம்; சரியாக வளைந்த தாடை, இரண்டு கண்களுக்கும் இடையில் சரியான இடைவெளி; குறைபாடுகளற்ற (பரு, மரு, வடு, கரும்புள்ளி) முகச் சருமம் இவையெல்லாம் அதிர்ஷ்டம்.

நாம் எல்லோரும் ஒரே வார்ப்

ஃபங்ஸ்வே



பாட்டில் இல்லாத சில விஷயங்களை விட்டு விடலாம். ஆனால் இவற்றில் சிலவற்றை மாற்றி அமைத்து அதிர்ஷ்டங்களைப் பெற, நமது உணவு, ஓய்வு, தூக்கம், உடற்பயிற்சி, மனப்பயிற்சி போன்ற பழக்கங்களில் ஓர் சீரான ஒழுங்குமுறையைப் பின்பற்றலாம். முகத்தையும் உடலையும் ஓரளவுக்குச் சீர் செய்து கொள்ள இந்த நவீன யுகத்தில் எத்தனையோ வழிமுறைகள் இருக்கின்றன.

தலைமுடியையும் சரியாகப் பேணி, பின் னோக்கி வாரிக் கொள்வது சிறந்த ஃபுங்ஸ்வே. முடியை வழித்து கீழ் நோக்கிப் பின்னுவதும், நடுவகிடெடுப்பதும் நல்லதல்ல. நடுவகிடெடுத்தால் வகிட்டின் ஆரம்பத்தில்

பொலிவோடு இருங்களேன்

குங்குமம் வைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது அலங்காரமாக சிறிய நெற்றிச்சுட்டி அணிவது சிறப்பு. தலைமுடியை கொண்டையாக முடிந்து கொண்டாலும், பின்னலாகப் போட்டுக் கொண்டாலும் தங்கம் (தங்கக் கலர் உலோகமானாலும் சரி) வெள்ளி, பிளாட்டினம் இவற்றில் கற்கள் பதித்த கிளிப்புகளை அணிந்து கொண்டால் அழகும் அதிர்ஷ்டமும் கூடும்.

பி ல்
ப டை க்
கப்பட்டவர்
கள் இல்லை. ஆத
லால் நமது கட்டுப்

நாகரீகமாக முடியை விரித்து விட்டுக் கொள்வதும், நெற்றியிலும் கண்ணிலும் முடிக் கற்றைகள் விழுந்து முகத்தின் முழு உருவத்தை மறைப்பதும் நல்லதல்ல. குட்டையாக வெட்டிய முடியாக இருந்தாலும் முகம் முழுமையாகத் தெரிய வேண்டியது மிக அவசியம்.

அடுத்து அலங்காரமும் பொலிவும் நிரம்பிய தோற்றத்துக்கு ரொம்ப அல்ட்ரா மார்டனாக உடை உடுத்த வேண்டும் என்பதல்ல. மிக விலைமதிப்புமிக்க உடைகளி லும் அலங்காரத்திலும் கூட சில நேரங்களில் நாம் விரும்பும் பொலிவு கிடைப்பதில்லை.

நமது தோற்றத்தில் ஒரு நிலைப்பாடும் இயைபுத்தன்மையும் (hormony) இருக்க வேண்டும். நாமிருக்கும் இடம், ஃபுங்ஸ்வே யைப் பொறுத்த மட்டும் எப்படிச் சுத்தமாக சீராக இருக்க வேண்டுமோ, அது போலத்தான் நமது தோற்றமும்.

நன்கு சுத்தமான துவைத்த, கசங்காத ஆடைகளை அணிய வேண்டும். நமது உடல்வாகுக்கும், வயதுக்கும் பொருந்தும் ஆடைகளை தேர்ந்தெடுக்கத் தெரிய வேண் டும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் குளித்துச் சீராக உடை உடுத்தி, தலைவாரி அதன் பின்னரே வேலைகளைத் துவங்க வேண்டும். அல்லது குறைந்தபட்சம் முகம் கழுவி, தலைவாரி வேறு உடை மாற்றிக் கொள்வது நல்லது. இந்த விஷயம் பற்றிச் சொல்லும் போது ஃபுங்ஸ் வேயின் ஒரு பகுதி பற்றிய சிறிய விளக்கம் :

இந்தச் சீன சாஸ்திரத்தில், உலகத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களிலும், "இன்" "யாங்" என்ற இரு வேறு சக்திகள் இயங்கு வதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இந்த இரு சக்தி களும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாறுபட்டவை. ஆனால் ஒன்றில்லாமல் மற்றது இல்லை என்ற நிலையில் உள்ளவை. உலகத்தின் இயக்கமே இவை இரண்டின் கூட்டு வெளிப்பாடே.

உதாரணமாக "இன்" என்பது பெண், சந்திரன், இரவு, குளிர்காலம், எதிர்மறை சக்தி என்றால் "யாங்" என்பது ஆண், சூரியன், பகல், வெயில் காலம், நேர்மறை சக்தி ஆகும். இரவும் பகலும் வேறு வேறு. ஆனால் இரவில் லாமல் பகலில்லை. பகலில்லாமல் இரவில்லை. இப்படி இந்த இரண்டு சக்திகளும் சமச்சீராக இருந்தால்தான் எந்த இயக்கமும் சரியாக இருக்கும்.

இதைப் புரிந்து கொண்டு மேலே படியுங்கள். நான் சொல்வது புரியும்.

இரவு உடையிலேயே நாள் முழுவதும் இருக்கும் போது அந்த உடையில் தங்கிய

ஒரே கல்லில் மூன்றுக்கு மேற்பட்ட மாங்காய்



மாதவிலக்கு தள்ளிப் போவதற்கு பொட்டுக் கடலையை நன்றாக மென்று தின்று தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார்.

வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் வெறும் பொட்டுக் கடலையைத் தின்றால் வாயுத் தொல்லை அதிகமாகும். அதனால் 100 கிராம் பொட்டுக் கடலைக்கு 6 ஏலக்காய் வீதம், தேவைக்கேற்ப சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். மாதவிடாய் வருவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே, காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 ஸ்பூன் மாவு என்று ஆரம்பித்து எட்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை மாவை உண்டு வந்தால் நிச்சயமாக மாதவிடாய் 2 (அ) 3 நாட்கள் தள்ளிப் போகும். இது எனக்கு ஒரு இயற்கை மருத்துவர் சொன்னது. இதை நான் அனுபவித்தும் தெரிந்து கொண்டேன்.

ஏலக்காய்க்கு வாயுத் தொல்லையை நீக்கும் சக்தி உண்டு. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை யார் வேண்டுமானாலும் இந்தப் பொடியை உண்ணலாம். நல்ல உடல் பலத்தைத் தரும்.

இந்தப் பொடியை அரை தம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் அரை ஸ்பூன் போட்டு கஞ்சியாக காய்ச்சிக் கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு சத்தான உணவு ரெடி. இந்தப் பொடியில் சூடாக்கிய நெய்யை ஊற்றி லட்டு போல் பிடித்தால் பள்ளியில் இருந்து திரும்பும் பிள்ளைகளுக்குச் சுவையும், சத்தும் கூடிய மாலை டிபன் ரெடி.

வேண்டுமானால் பொடித்த முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை, டூட்டி, ப்ரூட்டி சேர்த்து லட்டு பிடித்தோமானால் தீபாவளி ஸ்வீட் கூட ரெடி. கொதிக்கும் பாலில் 2 ஸ்பூன் (அரை தம்ளர் பாலுக்கு) கலந்து விட்டால் ரெடிமேட் பாயசம். திடீர் விருந்தாளிகளை அசத்தலாம்.

– ஆர்.ஆர்.கே. மதி

ஒரு பைனாப்பிள், 4 பச்சை மிளகாய், 1 வெங்காயம் மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கி நெய் விட்டு வதக்கி, உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து உதிர் உதிராக வடித்த சாதத்துடன் கலந்து பைனாப்பிள் சாதம் செய்யலாம். விருந்தொன்றில் நான் விரும்பிச் சாப்பிட்ட ஐட்டம் இது.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



"சோம்பல், ஓய்வு" என்ற எதிர்மறைசக்தி பகலிலும் நம்மைத் தொடரும். இப்போது பெரும்பாலான நமது பெண்களிடம் இந்த "நைட்டி" கலாச்சாரம் பெருகியுள்ளது. குறிப்பாக கிராமத்தில் குடத்தில் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லும் பெண்களிலிருந்து, நகரத்தில் வீட்டு வாசலில் காய்கறி பழம் வாங்கும் பெண்களிலிருந்து அனைவருக்குமே இது ஒரு தேசிய உடையாகி விட்டது. அது போல ஆண்களும் இரவில் உடுத்திய லுங்கியோடே நாள் முழுவதும் ஓட்டுவதுமாய் இருக்கிறார்கள்.

அதே போல் இரவு நேரங்களிலும், காற்றோட்டம் வெளிச்சம் இல்லாத அறைகளிலும் துணிகளைத் துவைத்து உலர வைக்காதீர்கள். இரவு நேரங்களில் வீட்டுக்கு வெளியே (வான வெளிக்கு அடியில்) கொடியில் கிடக்கும் துணிகளில் கெட்ட சக்திகள் குடியேறுகின்றன. இது ஏதோ பழங்காலக் கதை போல் தோன்றினாலும், இந்தப் பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட்டுப்பாருங்கள். வித்தியாசம் புரியும். முடிந்த வரை காலையிலேயே துணிகளைத் துவைத்து மதியத்துக்குள் அவற்றை மடித்து வைத்து விடுவது நல்லது. மழைக்காலமாக இருப்பின், துணிகளை அயர்ன் பண்ணி உடுத்துவது நல்லது. வீட்டு வாசலில் இரவு முழுவதும் விளக்கெரிய விடுவதும் இந்த "இன்" "யாங்"கை பேலன்ஸ் பண்ணத்தான்.

இக்கால (ஏன் அக்காலத்திலும் கூட) இளைஞர்களில் சிலர் முட்டிப் பக்கத்திலும் கால்களுக்கு அருகிலும் கிழிந்த நிறம் மங்கிய துவைக்காத ஜீன்ஸை தினம் தினம் போட்டுக் கொள்வது, அவர்களை நவநாகரீகமாக காட்டிக் கொள்வதாய் தோன்றலாம். ஆனால் இது ஃபுங்க்ஷ்வேயின் பரம எதிரி. இதனால் உங்களுக்கு வரவேண்டிய வெற்றி, உங்களின் ஹிப்பித் தோற்றத்தைப் பார்த்து முகம் திருப்பிச் சென்று விடும். இதிலிருந்து மாறிப் பாருங்கள். உங்களைச் சுற்றிப் புதிதாக உருவாகும் நேர்மறை அதிர்வலைகள் உங்கள் வாழ்க்கையை முன்னேற்ற ஓடோடி வரும்.

நாம் அணியும் ஆபரணங்களிலும் ஒரு பேலன்ஸ் இருக்க வேண்டும். உங்களது நகைகள் தங்கமானாலும் இமிடேஷன், பேஷன் நகைகளானாலும் அவை கற்களும் உலோகமும் கலந்ததாக இருக்க வேண்டும். கற்களில் நவரத்தின கற்களே உயர்ந்தவை. தங்கமாகவே எல்லா நகைகளையும், அதிக அளவில் போட்டுக் கொண்டால் சமச்சீராக இல்லாமல் போய்விடும். அதோடு கற்களைக் கலந்து ஆபரணங்கள் அணிந்தாலும் அளவாகத்தான் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இது அழகுக்கு அழகூட்டுவதோடு சிறந்த ஃபுங்க்ஷ்வேயும் கூட.

நாம் பயன்படுத்தும் கைப் பைகளிலும் கூட ஃபுங்க்ஷ்வே உள்ளது.

இதில் நிறத்தையும் வடிவத்தையும் கருத்தில் கொண்டு தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

பிரவுன், கறுப்பு, பச்சை இவற்றில் செவ்வக வடிவம் சிறந்தது.

மஞ்சள், சிகப்பு, மெரூன், க்ரீம் இவற்றில் சதுர வடிவம் சிறந்தது.

வெள்ளை க்ரீம் முதலியவை வட்ட வடிவத்துக்கு ஏற்றவை.

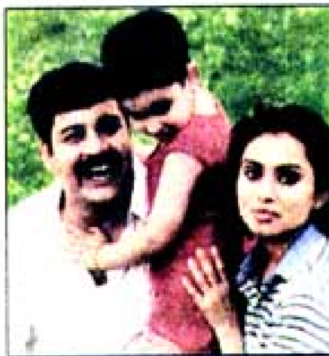
சரியான சமச்சீரான உணவினாலும், உடற்பயிற்சியினாலும் உடலையும், மனதையும் சீராக வைத்துக் கொள்வதைத் தொடர்ந்து செய்தால் ஆரோக்கியத்தோடு அழகையும் பேண முடியும். இதோடு பொருத்தமான ஆடை அணிந்து, சரியான ஒப்பனையும் செய்து கொண்டால் எல்லோரும் அழகாகத் தோன்றலாம்.

ஃபுங்க்ஷ்வேயில் நாம் எப்படி நமது உருவத்தை வெளிப்படுத்துகிறோம் என்பது தான் முக்கியம்.

இந்த நல்ல ஃபுங்க்ஷ்வேயைப் புரிந்து நடந்து கொண்டால் மனதிலும் உற்சாகம் பொங்கும். நம் உருவமே நமது செயல்களுக்கு ஊக்கமும் தன்னம்பிக்கையும் கொடுப்பதால் உலகை வெல்ல இதுவும் ஒரு வழிதானே?

— ரதி மனோகர்

நடிகை விஜியின் தற்கொலை பற்றிய செய்தியைப் பற்றி பேப்பரில் படித்து, டீ.வி.யில் பார்த்து, அடைந்த அதிர்ச்சியிலிருந்து இன்னும் மனம் மீளவில்லை. இப்படி இன்னும் எத்தனை பேர் என வருத்தம் எழுந்தது.



எனக்குத் தெரிந்து, மேலை நாடுகளில்தான் விரக்தியால் தற்கொலை என்பது அதிகம். அதாவது, அவர்கள், சாதாரணமாக, நாம் அன்பின் மிகுதியால் அடுத்தவரிடம் கேட்டு, பேசும் விஷயங்களை "பர்சனல்" அல்லது தனிப்பட்டவரின் அந்தரங்க விஷயம் என்று முத்திரை குத்துபவர்கள். அதனால் உள்ளார்ந்த அன்பு செலுத்துபவர்கள்

"அரிது, அரிது, மானிடராதல் அரிது" என்பது, ஒரு பத்து நிமிஷம் தனியாக உட்கார்ந்து யோசித்தால் நமக்குப் புரியும். எவ்வளவு அழகான மலை, செடி, கொடி, பறவை, விலங்கினங்கள், நீர் நிலைகள் என்று வகை வகையாக விருந்து சமைப்பது போலப் பார்த்துப் பார்த்து உருவாக்கிக் கொடுத்திருக்கிறார் கடவுள்.

இது எல்லாவற்றிற்கும்

வாழ்க்கை வாழ்வதற்காகத்தான்..



என்று எனக்கு யாரும் இல்லையே என்ற ஏக்கத்தில் தற்கொலையை நாடுபவர்கள்.

இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகள் நம் நாட்டில் நடப்பதை நம்மால் இயன்றவரை நாம் தடுக்க வேண்டும். கடவுள் கொடுத்த இந்த உயிரைப் போக்கிக் கொள்ள நமக்கு எந்த உரிமையும் இல்லை என்பதை முதலில் நாம் இளையதலைமுறைக்கு விளக்க வேண்டும்.

இவ்வளவு அழகான உலகத்தைப் படைத்து, நம்மை இந்தப் பூமிக்கு அனுப்பியிருக்கும் கடவுளுக்கு நாம் முதலில் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்.



மேலாக, தாய், தந்தை, சகோதர, சகோதரிகள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் என்று நம்மைச் சுற்றிய அன்பு வளையம். இவை எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டுப் போவதற்கு யாருக்கு மனம் வரும்? ஆயுள் முடிந்தால் எல்லோரும் போய்த்தான் ஆக வேண்டும் என்ற

விதி இருக்கும் போது. அந்த விதி முடிவதற்குள், எதற்கு இந்த அவசர முடிவு?

இதற்கு முக்கியமான காரணம், நாம் நம்முடைய பிரச்னைகளை மற்றவரிடம் மனம் விட்டுப் பேசும் பழக்கம் குறைந்து வருகிறது. நெருங்கிய நண்பர்கள், உறவினர்கள் போன்றவர்களிடம் நம் பிரச்னைகளைப் பற்றி மனம் விட்



டுப் பேசப் பேச நம் மனத்தில் உள்ள பாரம் நிச்சயம் குறையும். அத்துடன் நாம் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு எப்பொழுதும், 'பிஸி'யாக நம்மை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 'சோம்பேறி' மனம் சாத்தானின் குகை என்று சொல்வார்கள். மனதைக் கொஞ்சம் அலைய விட்டாலும் போதும் அது விவஸ்தை இல்லாமல் இங்கும், அங்கும் பறக்க ஆரம்பித்து விடும். நாம் உபயோகமாக எவ்வளவோ விஷயங்கள் செய்யலாம்.

சமீபத்தில் சிவானந்தா ஆஸ்ரமம் ஆரம்பித்த வரலாற்றைப் படித்தபோது, "ஆஹா, இதுபோன்ற மனிதர்களும் இந்த உலகில் இருக்கிறார்களே" என்று தோன்றியது. ஒரு பெண்ணோ, ஆணோ எனக்கென்று யார் இருக்கிறார்கள் என்று நினைத்தால் அந்தச் சமயம் இதுபோன்ற ஆஸ்ரமங்களுக்குப் போய்ப் பார்த்தால் நம்மால் எளிதாக தரக்கூடிய அன்பைப் பெற எத்தனை பேர் ஏங்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்பது புரியும்.

'தோல்வி என்பது வாழ்க்கையில் சகஜம், அது வெற்றியின் ஆரம்பம்'தான் என்பதை இளையதலைமுறையினருக்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் புரியவைக்க வேண்டும். பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்கள் பத்தாம் வகுப்பு வரை கணிதம், பூகோளம், சரித்திரம், விஞ்ஞானம் போன்ற எல்லாப் பாடங்களையும் கண்டிப்பாகப் படிக்க வேண்டும் என்பது விதிமுறை. அது நல்லதுதான்.

ஒவ்வொரு குழந்தை ஒவ்வொரு பிரிவில் ஆர்வம் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். "அடுத்த வீட்டுப் பையனைப் பார், எதிர் வீட்டுப் பெண்ணைப் பார்; அவர்கள் எல்லாப்

பிரிவிலும் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றெட்டு மதிப்பெண் வாங்கியிருக்கிறார்கள். நீயும் இருக்கியே!" என்று நம் குழந்தைகளைப் போட்டு நாமே வறுத்து எடுக்கிறோம்.

அதற்காக, நன்றாகப் படிக்காத குழந்தை களைத் தலை மேல் தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் சொல்ல வில்லை. அவர்களை நன்றாகப் படிக்கத் தூண்டும்படியான செயல்களை நாம் செய்து, ஆதரவு கொடுத்து, அவர்களும் அடுத்த வீட்டுப் பையனைப் போல மதிப்பெண் வாங்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அவர் களிடம் வளர்க்க வேண்டுமே தவிர அவர் களைக் குற்றவாளிகளைப் போல் நாம் நடத்தக்கூடாது.

இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளுக்குக் குழந் தைப் பருவத்தை அனுபவிக்கவே நேரம் கொடுப்பதில்லை. என்ன கொடுமை இது! தோல்வியைத் தாங்கும் மனோபலத்தைப் பெரியவர்கள் தான் குழந்தைகளுக்குத் தரத் தவறி விடுகிறார்களோ என்று தோன்றுகிறது. அதனால்தான் சிறு தோல்விக்கும் தற் கொலைதான் சரியான தீர்வு என்று இளை ஞர்கள் நினைக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

ஆங்கிலத்தில் priorities என்பார்கள். அதாவது நமக்கு எது முக்கியம் என்பதைக் குழந்தைகள் தானே கண்டறிந்து கொள்ள நாம் மறைமுகமாக அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். இரண்டு நாள் முன்பு பேப்பரில் படித்தேன், மழையின் காரணமாக மின்சா ரம் துண்டிக்கப்பட்டதால் அடுத்த கிராமத் தில் போய் தொலைக்காட்சியில் கிரிக்கெட் மாட்ச் பார்க்க வேண்டும் என்று ஒரு சிறு வன் தந்தையிடம் சொன்னானாம். தந்தை அனுமதி மறுத்து, தன்னுடன் வேலை செய்ய வரவேண்டும் என்று கண்டித்ததால் அந்தச் சிறுவன் தற்கொலை செய்து கொண்டிருக் கிறான்! வயது காரணமாக அவர்கள் உணரத் தவறுவதைப் பெரியவர்கள் புரியவைக்க வேண்டும்.

நம்மில் சிலர், நம்முடைய பிரச்னைகளை நம் சிநேகிதர்கள் அல்லது சிநேகிதிகளிடம் பகிர்ந்து கொள்வதில்லை. நாம் இதைக் கௌரவப் பிரச்னையாக நினைக்கிறோம்.

என் மகன் சொன்னான், "அம்மா, உங் கள் தலைமுறையில் நண்பர்களுக்கிடையில் இருக்கும் நெருக்கம் எங்கள் தலைமுறையில் இல்லையே என்பதை நினைக்க வருத்தமாக இருக்கிறது" என்று. உண்மையான நட்பு என் கிற மந்திரச் சொல் நம் வாழ்க்கையை எவ் வளவு ஒளிமயமானதாக மாற்றுகிறது என் பதை அனுபவித்துப் பார்த்தால்தான் புரியும்.

இளையதலைமுறையினரே, கலப்படமில் லாத, உண்மையான அன்பைப் பிறருக்கு வாரி வழங்குங்கள். வட்டியும், முதலுமாக உங்களுக்கு அது திரும்பக் கிடைக்கும். இனக் கவர்ச்சி என்கிற மாயையிலிருந்து விடுபட்டு, வாழ்வின் யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். "வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே" என்பதுதான் நிஜம்.

— சந்திரா சங்கர்

நம் வீடுகளில் மணி பிளான்ட் வளர்ப்பது போல், சின்னச் சின்ன தொட்டிகளில் (பூச்சட்டிகளில்) மண்ணை நிரப்பி அதில், இஞ்சி, புதினா, கொத்துமல்லி, சோம்பு போன்றவைகளையும் வளர்க்கலாம். இதை ஜன்னலில், பால்கனியில் வைத்தால் அழகாகவும் இருக்கும். இதன் இலைகள் பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன், வேண்டும் பொழுது சமையலுக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதே போல் வெந்தயத்தைப் போட்டு வளர்ந்தவுடன், வீட்டிற்குக் கீரையாகவும் பயன்படும். வேண்டும் பொழுது பறித்து சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் பொழுது அதன் முழு சத்தும் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

— சுமதி செங்குட்டுவன்.



A Godrej Product





To ensure it tastes as good, simply chill it.

Most foodstuff lose their flavour when they are put in a deep freezer. Chicken is no different. Which is why Real Good Chicken, once cut, is refrigerated to retain its freshness and nutrition. Giving you the convenience of hygienic, clean and dressed chicken. With no thawing required. And, there, you're ready to cook up the juiciest, tastiest chicken ever!



Fresh chicken in a bag!

* Available in Bangalore, Chennai, Cochin and Mangalore.

Rediffusion-DY&R/Bom/GA/612a

லக்கி ஓவியங்கள்



ஒருவரே பல மொழிகளில் தேர்ச்சி பெற்று அவற்றில் அழகாகப் பேசுவதையும், எழுதுவதையும் நாம் பார்த்திருக்கிறோம். பல பாணி ஓவியங்களில் ஈடுபாடு கொண்டு அவற்றை முறைப்படி கற்று, இதிகாசங்களைப் படித்து சில சுலோகங்களை மனதில் இருத்திக் கொண்டு அவற்



றின் பொருளைத் தன் ஓவியங்களில் கொண்டு வர முயற்சித்திருக்கும் லக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி நம்மை பிரமிக்க வைக்கிறார். 'லக்கி' என்றால்தான் பலருக்கும் இவரைத் தெரிகிறது.



1986ல் கலாக்ஷேத்ராவில் நுண்கலைகளை பயில ஆரம்பித்தார் லக்கி. திரு கே. ஸ்ரீநிவாசுலு இவர் குரு. ஓவியத்தைப் பயிலும் ஆர்வம் தீவிரமாகி தஞ்சாவூர்ப் பாணி, லேபாக்ஷி, மதுபனி, மினியேச்சர் ஃபேட் சித்திரம், கேரள பாணி, ஜெய்பூர் ஃப்ரெஸ்கோ ஓவியங்கள் அனைத்தை



யும் கற்றார்.

அந்தந்த பாணி ஓவியங்கள் பரவலாக பிரபலமாக இருக்கும் பிராந்தியங்களில் சுற்றுப் பயணம் செய்து அவர்கள் கலாச்சாரத்தை மனதில் பதித்துக் கொள்ள முனைந்தார். அந்த இடங்களில் பிரபலமாகத் திகழும் கோயில்கள், அவற்றின் வரலாறு, ஸ்தல மகிமையை வர்ணித்து மகான்கள் இயற்றியுள்ள பாடல்களின் பொருள், இவை அனைத்தையும் தெரிந்து கொண்டு அந்தப் பாரம்பர்யங்களைத் தன் ஓவியங்களில் பிரதிபலிக்கச் செய்திருக்கும் இவரது ஆற்றலைப் பாராட்ட வார்த்தைகள் இல்லை.



வினைதீர்க்கும் விநாயகர் இவருக்குப் பிடித்த சப்ஜெக்ட். இவர் தீட்டியிருக்கும் 32 வித ரூபங்கள் கொண்ட விநாயகரில் முதல் துவக்கம் சயனித்த நிலையில் உள்ள பால விநாயகர்.



நாரதபுராணத்திலிருந்து ஆதாரத்தோடு இந்த ஓவியம் பிறந்துள்ளது. சிருஷ்டியின் ஆரம்பத்தில் பிரம்மன் படைத்த பத்து உருவங்களும் நிலைக்காமல் போக, தான் கணபதியை நினைக்காமல் காரியத்தைத் துவங்கியதால் வந்த வினை அது என்பதை அவர் உணர்ந்து ஆலிலையில் பள்ளிகொண்ட பாலகனாய் விநாயகரை தியானித்தாராம். இதைச் சற்று மாற்றி எருக்க இலையில் சயனித்திருக்கும் கணநாதனை இவர் உருவாக்கியுள்ளார்.

இன்னும் யோக கணபதி, ஷிப்ர கணபதி, எட்டு கைகளுடன் துர்கா கணபதி, கைகளில் ரத்ன கலசம், வீணை தாமரையுடன் சிம்ஹ கணபதி, ஆறுமுகங்களுடன் ஷண்முக கணபதி, பிரம்மாவைப் போல் கைகளில் வேதமும், கமண்டலமும் கொண்டு நான்கு வேதங்களை பிரதிபலிக்கும் நான்கு முகங்களைக் கொண்ட 'த்விஜ' கணபதி என்று நாம் அறியாத பல வடிவங்களில் கணநாதன் அறிமுகமாகிறார்.

லேபாக்ஷி ஓவியங்கள் ராம கதையின் பல்வேறு கட்டங்களைச் சித்தரிக்கின்றன. மணமேடைக்குச் செல்லத் தயாராகும் ராமனும் சீதையும் எப்படி அலங்கரிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது ஒரு காட்சி. மணிமண்டபத்தை நோக்கி நாணத்துடன் நடைபோடும் சீதை... 'சரணமு நீ திவ்ய பாதமு' என்கிற ராமதாஸர் கீர்த்தனையில் வரும் வர்ணனையாம் இது. இந்த ஓவியங்களைத் தீட்ட இவர் பயன்படுத்திய தூரிகை மிகவும் மெல்லியதாக இருக்க வேண்டும் என்று நாம் ஊகிக்க முயலும் போது லக்கி விளக்குகிறார் –

ராஜஸ்தானிலுள்ள பனஸ்தலி வித்யா பீடத்தில் தங்கி இருந்து தேவகி

நந்தன் சர்மாவிடம் ஷேகா வதியில் பிரசித்தமான ஃப்ரெஸ்கோ ஓவியங் களைத் திட்டப் பயின்றபோது, பல உத்திகளையும் நுணுக்கங் களையும் இவர் தெரிந்து கொண்டாராம். கோரா என் கிற ஒருவகைப் புல்லிலிருந் தும் அணிலின் ரோமத்தி லிருந்தும் தயாரிக்கப்படும் தூரிகைகள் மினியேச்சர் ஓவியங்களைத் திட்டப் பயன் படுகின்றனவாம். இவை மிக மெலிதான கோடுகளின் அடிப்படையில் ஓவியம் திட்ட உதவுகிறதாம்.



சிவ லீலை, குமார சம்பவம் இவை இரண்டு ஓவியங்களும் மைசூர் பாணி கலந்த ஓவியங்கள். தஞ்சாவூர் பாணி வெண்ணைத் தாழி கிருஷ்ணர், திரிபுர சுந்தரி, வெங்கடேச பெருமாள் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் எல்லாமே ஏதோ ஒரு சுலோகத் தின் பொருளை விளக்குவதாக அமைந் துள்ளன. தேவசேனை முருகன் திருமணக் காட்சி அதில் காணப்படும் முத்து மண் டப அலங்காரங்கள் புடவை, வேட்டி மடிப்புகளைக் கூட ஓவியம் நுணுக்கமாய் சித்திரிக்கிறது.

லக்கியின் இல்லத்தில் அவர் அமைத் துக் கொண்டிருக்கும் அறையே ஒரு ஓவி யக் கண்காட்சி மாதிரி இருக்கிறது. முகல் பெயிண்டிங்கையும் இவர் விட்டு வைக்க வில்லை. அஷ்டபுஜ ராஜ வேணுகோபால லக்ஷ்மி ஓவியம் இவரது சமீபத்திய படைப்பு.

லக்கியின் ஓவியங்களைப் பார்க்கை யில் பல க்ஷேத்திரங்களுக்கு சுற்றுலா போன உணர்வு ஏற்படுகிறது. அவற்றுக்குத் தரப்படும் விளக்கங்கள் பல இதிகாச சொற்பொழிவுகளைக் கேட்ட நிறைவை மனத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. பாரம்பர்யத்தை உபாசிக்கும் ஒரு அபூர்வ ஓவியரின் படைப்புகளைக் கண்ட பிறகு ஏற்படும் ஆனந்தம்...

— லக்ஷ்மி ரமணன்

வறண்ட தோல் உள்ளவரா நீங்கள்?

இதோ ஐந்து பைசாவில் ஓர் அழகு சாதனம். ஒரு கரண்டி தண்ணீரை சூடு செய்யவும். (2 பைசா காஸ் உள்பட). இதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு (1 பைசா), 2–3 சொட்டு தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்ச் (2 பைசா) சேர்த்துக் கலக்கவும். இரவு படுக்கப் போகுமுன் தினமும் இந்தக் கலவையைச் சூடாக கை, கால், முகம் (ஏன் உடம்பு முழுவதும் கூட) தடவிக் கொண்டு படுக்கவும். தண்ணீரில் எண்ணெய் விடுவதால் 2 – 3 சொட்டே போதும். முழு எண்ணெயைத் தடவினால் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு படுக்கையில் ஒட்டும். அதோடு சூடான நீரில் எண்ணெய் கலப்ப தால் ஈரப்பசையும், எண்ணெய்ப் பசையும் தோலில் நன்றாகப் பரவி விடும். உப்பு சூடு சீக்கிரம் ஆறாமல் இருக்கவும், கலவை பரவவும் உதவும். கலவையை ஒவ்வொரு முறையும் கலக்கிக் கொண்டு விரல்களால் எடுத்துத் தடவ வேண்டும்.

அப்புறமென்ன? பட்டுப் போன்ற சருமம்தான்.



– விஜயா ஸ்ரீதரன்.

பிரசவ வேதனையை விட கொடுமையானது!

கண் இல்லாதவருக்குக் கண்ணாடி, காது கேளாதவர்க்குக் கருவி, ஏன் நின்ற இதயத்தை இயக்கவும் கருவி என்ற அளவுக்கு விஞ்ஞானம் வளர்ந்து விட்டது. இப்படி எல்லாவித உடற்கோளாறையும் ஏற்றுக் கொண்டு தீர்வுகாணும் நம் சமுதாயம் குழந்தை இல்லாத நிலையும் ஒரு ஊனம் தான். குறைதான் என்று ஏன் ஏற்க மறுக்கிறது?

ஒரு பெண்ணோ, ஆணோ விரும்பி இக் குறையை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. பிறவி ஊனம் போல் இதுவும் ஓர் ஊனம்தான். மாற்று இதயம் பொருத்தலாம்; மாற்றுக் கண் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம் என்பதைப் போல குழந்தைப் பேறின்மைக்கும் எத்தனையோ மருத்துவத் தீர்வுகள் உள்ளன. ஆனால் எந்தவிதமான சிகிச்சைக்கும் 100% சதவிகித வெற்றியை யாரும் அடைவதில்லை.

மற்ற உடற்கோளாறில், அறுவை சிகிச்சையில் தோல்வி கண்டால் சமாதானம் சொல்லும் பலர், மருத்துவமும் பயனளிக்காமல் தோல்வி கண்ட குழந்தையில்லா ஊனத்தை மட்டும் ஏன் ஏற்க மறுக்கின்றனர்! சினிமாவில் காட்டுவது போல யாரும் எங்களை அவமானப்படுத்துவதில்லை என்றாலும் அவர்கள் அறியாமல் பேசும் வார்த்தைகள் கூட எங்களைக் காயப்படுத்தி விடுகிறது.

இதுவும் ஓர் ஊனம்தான் என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் என் நண்பியே/நண்பரே உங்களுக்கு இக் கட்டுரை தேவையேயில்லை. ஏற்றுக் கொள்ளாதவர் மட்டும் தொடரவும். நீங்கள் எங்களின் குறையை ஏற்காவிட்டாலும்

பரவாயில்லை. உங்களின் ஏடாகூடா பேச்சுக்கள் மட்டுமல்ல. உங்களின் சாதாரண செய்கையுமே எங்களைத் தளர்வடைய வைத்து விடும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

1. "நான்கு நண்பர்கள், உறவினர்கள் சேரும் விசேஷத்தில் உண்மையான அக்கறை இருந்தாலும், "என்ன நாலு வருடம் ஆகியும் பிரமோஷன் கிடைக்கலையா?" (அம்மா, அப்பாவாக) என்ற கேள்வியை நாகரீகமில்லாமல் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

2. இந்தக் குறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணிடமோ, ஆணிடமோ அவர்களாக இக்குறையைப் பற்றிப் பேச வந்தால் தவிர நீங்களாக பேச்சைத் தொடங்காதீர்கள்.

3. உங்கள் குழந்தையின் அழகையோ, புத்தி சாலித்தனத்தைப் பற்றியோ அவர்களிடம் திரும்பத் திரும்ப பேசாதீர்கள்.

4. இவர்களை சமுதாயம் உற்றுநோக்குவதால் சாதாரணமாய் வீட்டிற்கு வரும் பழக்காரி, பால்காரர் கூட பரிதாபப்படுவதாக நினைத்து, "உங்கள் விஷயத்தில் ஏம்மா கடவுள் கண் திறக்க மாட்டேங்கிறான்" என்பன போன்ற வார்த்தைகளைப் பிரயோகப் படுத்தி நாங்கள் மறந்திருக்கும் நேரத்தில் பிரச்னையை ஞாபகப்படுத்தி விடுவார்கள். அவர்களின் படிப்பறிவில்லாத ஒரு வெகுளித்தனத்தைத் தவறென்று சாடும் தைரியம் எங்களுக்கு இல்லை. எனவேதான் படித்தவர்களான உங்கள் முன் இக் கோரிக்கையை வைக்கிறோம்.

5. இக் குறைபாடுடைய கணவன், மனைவியரில் பெரும்பாலும் அவர்களிடம் குறை இருப்பினும், இல்லாவிட்டாலும் உளரீதியாக பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெண்களே. பலரின் வீட்டில் மாமியார், மாமனார் அப் பெண்ணைத்தான் குறைகூறுவர். இன்னும் சிலரின் வீட்டில் கணவனே கூட மனைவிதான் காரணமென்று குறைகூறி கோபத்தைக் காட்டுவர். இப்படி குடும்பச் சூழ்நிலையாலும், மனோரீதியாகவும் போராடும் ஒரு பெண்ணின் வலி நீங்கள் பட்ட பிரசவ வேதனையை விட கொடுமையானது.

6. இதற்கான சிகிச்சையில் (ஏன் எந்த மருத்துவத்திற்கும்) 75% விஞ்ஞானமும் 25% நம்பிக்கையுமே வெற்றி அளிக்கிறது. அப்படியிருக்க அவர்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் மருத்துவரை குறைகூறாதீர்கள். இவரை விட அவர் சிறந்தவர் என்று உங்கள் யோசனையை சொல்லிக் குழப்பாதீர்கள்.

7. இதே போல் இப்படி பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பலர் கோயில், கோயிலாக ஏறி பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களிடம் போய் உங்களுக்குத் தெரிந்த பிரார்த்தனைகளையும், கோயில்களுக்கும் செல்லும்படி சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். சூழ்நிலைகளும், பொருளாதாரமும் அவர்களுக்குப் பெரும் பளுவாயிருக்க புதிய தெய்வ பயத்தையும் அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தாதீர்கள்.

8. இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேல் குழந்தையைத் தத்தெடுக்க கணவன்/மனைவிக்கு விருப்பு இருப்பினும் உறவுகள் அதற்கு ஆயிரம் தடைகள் விதிக்கும். அந்தக் கால இராமாயண, பாரதக் கதைகள் வளர்ப்புக் குழந்தையை ஆதரிக்கவில்லையா? ஏன் அந்த ஆயர்பாடி கண்ணன் கூட யசோதையால் வளர்க்கப்பட்டவனே. ஆசாரம் என்ற பெயரில் சாஸ்திரத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பெரியவர்கள் ஏன் இந்த புராணக் கதையின் நீதியை ஒதுக்குகின்றனர்?

எல்லாவற்றுக்கும் மேல் உரிய வயதில், திருமணம், குழந்தை, பேரன், பேத்தி இப்படி நிறைவான வாழ்க்கை மட்டுமே சிறந்த தாம்பத்தியம் என்பது இல்லை. குறையிருக்கும் போதும், ஒருவர்க்கு மற்றவர் குழந்தையாகி கடைசி வரை கைபிடித்து வெற்றி காண்பது அதைவிட சிறந்த தாம்பத்தியம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால்... என்னைப் போன்றவர்களும் வாழ்க்கையில் வெற்றியடையலாம்.

— 'ஹரே'

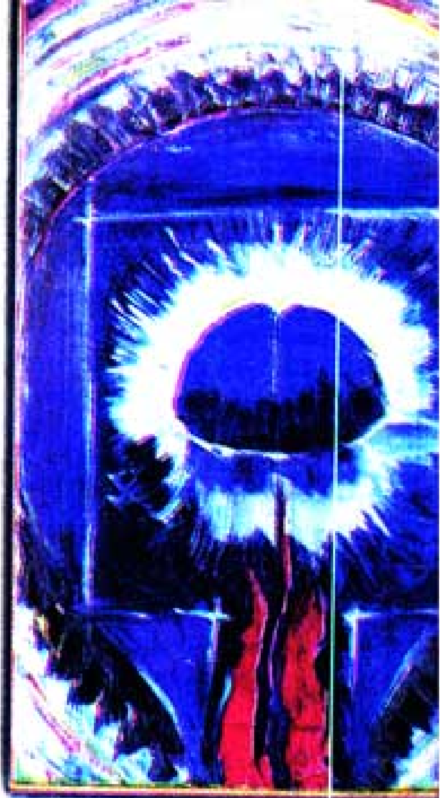
தம்ளரில் பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஸ்ட்ரா தம்ளரில் கொடுப்பது பலருக்கும் வழக்கம். என்னதான் தம்ளரை நன்கு சுத்தம் செய்தாலும், ஸ்ட்ராவை நன்கு சுத்தம் செய்ய இயலாது. இது சுகாதாரக் கேடான விஷயம். இதனை தவிர்க்க ஒரு பாக்கெட் ஸ்ட்ரா (விலை மூன்று ரூபாய்தான்) வாங்கி ஸ்ட்ராவை இரண்டாகக் கட் செய்து ஒருமுறை பால் குடிக்க உபயோகித்து விட்டுத் தூக்கி எறிந்து விடலாம். குழந்தைகளும் ஸ்ட்ராவில் குடிக்கும் ஜோரில் வம்பு பண்ணாமல் குடித்து விடுவார்கள்.

— ஜெ. சுதாதேவி.



சித்திரம் பேசுதடி

கலையுலகிலேயே வித்தியாசமானது ஓவியக் கலைதான். இக்கலையில் எப்போதும் ஏதேனும் புரட்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கும். ஏனென்றால் ஒரு ஓவியனின் கற்பனா சக்தியின் வலிமையில்தான் அவனது படைப்புகளின் தரம் இருக்கிறது. ஓவியத் துறையின் மூலம் எத்தனையோ ஓவியர்கள் முன்னுக்கு வந்திருக்கிறார்கள். முதலில் அதிக பணச்செலவும் உழைப்பும் தேவைப்பட்டாலும் பேரும் புகழும் பெற்று விட்டால் ஓவியங்கள் ஒவ்வொன்றும் பல ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய்களுக்கு விலை போகும்.



சமீபத்தில் மியூசிக் சீசனில் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு வித்தியாசமான விழா ஒன்று நடந்தது. "தி அதர் ஃபெஸ்ட்டிவல்" என்று வித்தியாசமான பெயர் கொண்ட இந்த விழாவின் பின் பிரபல நடனமணி அனிதா ரத்னத்தின் தலைமையிருந்ததால் ஒரே மாதிரியான கலை நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து அலுத்து விட்ட ரசிகர்கள் வேறு மாநில நடனம், சங்கீதம், நாடகம், ஓவியம்,. புகைப்படக் கண்காட்சி என்று கண்டுகளித்தார்கள். பொது மக்களிடத்தில் நல்ல வரவேற்பிருந்தது இந்த வித்தியாசமான முயற்சிக்கு.



ஏழு நாட்கள் மியூசியம் செண்ட்டினரி ஹாலில் நடந்த ஒரு புதிய ஓவியக் கண்காட்சியை வழங்கியவர் சௌம்யா சீதாராமன். இவருடைய நவீன கற்பனா சக்தியினால் கண்காட்சியில் வைக்கப்பட்ட படைப்புகள் பார்ப்போரின் சிந்தனையைத் தூண்டி அவர்களிடம் தீவிரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தின.

இதற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் இருக்கிறது. சௌம்யா தனது படைப்புகளில் நிறங்களை சக்திவாய்ந்த விதத்தில் உபயோகித்து அவைகளுக்கு ஒரு பிரத்தியேகமான திசையை வழங்குகிறார். விஷுவல் ஆர்ட்டிஸ்டாக இருக்கும் சௌம்யாவின் ஓவியங்களும் படைப்புகளும் அமெரிக்க பொருட்காட்சிகளிலும் ஓவியக் கண்காட்சிகளிலும் மிகவும் பிரபலம். "அவர் ஓவியம் தீட்டும் போது வாழ்க்கையின் வேதாந்தங்களை,

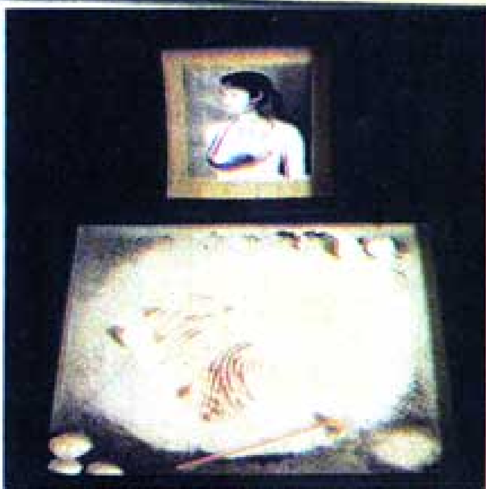
மரணம், புனர்ஜென்மம், இயற்கையின் மீது அவருக்கு இருக்கும் மதிப்பும் அச்சமும், ஒரு தனிமனிதனுக்கு இயற்கையான உலகுடன் இருக்கும் சம்பந்தம்... போன்ற தீவிரமாக சிந்திக்கத் தூண்டும் விஷயங்களின் பாதிப்பு வெளிப்படுகிறது" என்கிறார் ஒரு வெளிநாட்டுப் பொருட்காட்சியின் நிர்வாக இயக்குனர்.

இது எத்தனை உண்மை என்று அவரது ஓவியங்களையும் படைப்புகளையும் பார்த்தால் புரிகிறது. நமது கலசாச்சாரத்தின் மூலம் நவீன கலாச்சாரத்திற்கு ஒரு புதிய அர்த்தத்தைக் கொடுக்கிறார் செளம்யா. தனது ஓவியங்களின் மூலம் பல சமூக விஷயங்களை



எடுத்துக் கொண்டு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துகிறார் இவர்.

அமெரிக்காவில் பல பொருட்காட்சிகளின் பொறுப்பு இவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டிருந்ததோடு, இவரைப் பற்றி ஆர்ட் வீக், இந்தியா டுடே, டெலிகிராஃப் போன்ற பல பன்னாட்டுப் பத்திரிகைகள் இவரது படைப்



புகளைப் பாராட்டி எழுதியதோடு இவரைப் பேட்டியும் கண்டிருக்கின்றன. 'பூமி அன்னை' என்னும் இவருடைய ஓவியத்திற்காக அமெரிக்காவில் பரிசு கிடைத்தது.

பல கலை ஸ்தாபனங்களுடன் இவருக்குத் தொடர்பிருக்கிறது. அமெரிக்காவில் 'சக்தி' என்னும் ஒரு சங்கத்தை ஆரம்பித்து தெற்காசிய ஓவியர்களின் குரலுக்கு ஒரு வடிகால் அமைத்தார் செளம்யா.

இந்தியாவிற்கு நிரந்தரமாகத் திரும்பியிருக்கும் செளம்யாவிற்குப் பல கனவுகள் உண்டு. இங்கேயும் அதே போன்ற சங்கங்களை அமைத்து ஓவியர்களின் வித்தியாசமான முயற்சிகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும் என்பது இவரது எண்ணம்.

'லைஃப் லைன்ஸ்' என்னும் புதிய தொடர் படைப்புகளின் கண்காட்சியை ஆரம்பித்திருக்கிறார் இவர். அதன் ஆரம்ப முயற்சி தான் சமீபத்தில் நடந்த இவருடைய கண்காட்சி. இந்த முயற்சி ஒரு சிறு கட்டை விரல் அடையாளத்திலிருந்து ஆரம்பமாகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் சமுதாயத்தில் உள்ள நிலையான, அசைவற்ற அடையாளம் அவனது கைரேகைகள்தான். அந்த அந்தஸ்திலிருந்து அவன் எப்படி மனதளவில் வளர்ச்சியடைந்து ஒரு பொதுவான, சமுதாயரீதியான அரசியல்ரீதியான பிரத்தியேகமான

அங்கமாக, சமுதாயத்தில் உருவாகிறான் என்பதைச் சித்திரிக்கிறது இந்தப் புதிய முயற்சி.

இந்தக் கண்காட்சியில் பலருடைய படைப்புகளும் உள்ளன. ஒவ்வொரு படைப்பாளியும் கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு படைப்பாளியும் வாழ்க்கையின் சூறாவளிகளைச் சமாளித்து, ஒரு சமநிலையை இந்த வித்தியாசமான உலகில் அடைந்த பயணத்தை அவர்களது படைப்புகளின் மூலம் பார்ப்போர் மனத்தை பாதிக்கும் விதத்தில் சிருஷ்டித்திருக்கிறார்கள்.

உதாரணத்திற்கு ஜப்பானிய ஓவியப் பேராசிரியரும் உலோகத்தை உபயோகப்படுத்தி படைப்புகளை உருவாக்கும் ஜுலின் நகாநிஷியின் படைப்பும் மனதை பாடுபடுத்துகிறது. புற்றுநோயுடன் போராடும் இவர் மார்பின் மீது ஒரு கை பாதுகாப்பளிக்கிற மாதிரி தன்னுடைய சுய ஓவியத்தைப் படைத்து அதன் கீழ் ஓர் அற்புதமான கவிதையையும் எழுதியிருந்தது கண்களில் கண்ணீரை வரவழைத்தது.

சௌம்யா ஒருங்கிணைத்த படைப்புகள் ஒவ்வொன்றும் ஓர் அர்த்தமுள்ள கதையைக் கூறுகின்றன. அதைத் தவிர அவருடைய சொந்தப் படைப்புகளும் மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கின்றன. சுற்றுப்புற சூழலையும் பெண்ணின் ஆழ்மனத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும் சக்தியையும் விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு படைக்கப்பட்ட ஓவியங்களில் இந்த ஆழ்ந்த சக்தியின் வலிமை வெளிப்படுகிறது.

இதனை வெளிப்படுத்துவதற்கு பெண்ணின் மார்பகத்தை ஒரு விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு அதன் மூலம் சுரக்கும் அமுதம் எத்தனை புனிதமானது என்பதை வலியுறுத்தியிருக்கிறார் சௌம்யா. எவருமே பேசத் தயங்கும் இந்த விஷயத்திற்கு ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தைக் கொடுத்து பெண்மைக்கு ஒரு புதிய மதிப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது இவரது முயற்சி.

அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பல வண்ண கைத்தறி துணியினால் ரவிக்கைகளும், மார்பக உருவில் அரிசி பருப்பின் குவியலும் (ஒவ்வொரு குவியலும் அம்பாளுடைய பல்வேறு உருவங்களுக்குப் பொருத்தமாக அமைக்கப்பட்டிருந்தன) நெல், பருப்பு, எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த ஓவியங்களும் படைப்புகளும் நேர்த்தியாக அமைக்கப்பட்டிருந்தன. இதற்கு லலிதா சகஸ்ரநாமத்திலிருந்து அம்பாளுடைய ஸ்தனத்தை வருணிக்கும் சுலோகங்களையே கருவாக எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார் இவர்.

பெண்மையைப் போற்றி, சுற்றுப்புறச் சூழலின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி, சமுதாய நோக்கங்களை ஊக்குவித்து ஓவியங்களின் மூலமும் படைப்புகளின் மூலமும் ஓவியரின் மனக்குரலை வெளிப்படுத்துவது இதுவே முதல் முயற்சியாக இருக்கும். ஓவியத் துறையை மேற்கொண்டு ஒரு வித்தியாசமான ஓவியராக வளர வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களுக்கு சௌம்யா ஒரு முன்மாதிரியாகத் திகழ்கிறார்.

"ஓவியத் துறையில் வரும் காலத்தில் நல்ல எதிர்காலம் இருக்கிறது. உங்களது வித்தியாசமான சிந்தனைகளுக்கு இடம் கொடுத்து உங்களது படைப்புகளை சிருஷ்டியுங்கள். உங்களது கற்பனாசக்தியை புரிந்து கொண்டு உங்களுக்கென்று ஒரு தனியிடம் ஒதுக்க இந்த நவீன சமுதாயம் காத்திருக்கிறது" என்கிறார் சௌம்யா சீதாராமன்.

பேட்டி : **லதா அமர்நாத்**

அடுத்த முறை குலாப்ஜாமூன் செய்யும் போது, குலாப்ஜாமூன் மிக்ஸுடன், நைஸாகப் பொடித்த முந்திரித் தூள் அல்லது பொடித்துச் சலித்த பாதாம் தூள் ஒரு பிடி சேர்த்துப் பிறகு பிசைந்து குலாப்ஜாமூன் செய்யவும். சுவையாக இருப்பதுடன் சத்தாகவும் இருக்கும்.

– சித்ரா

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில்

ஐந்து நாட்கள்

நமது பாரதம் எத்தனை தெய்வீக பூமியோ அதே போல் நேபாளம் தேவர்கள் வாழும் இடம் என்பார்கள். அருட்சக்தி நிரம்பிய இமயமலைத் தொடரிலே இருக்கும் அழகிய தேசம். (சமீபத்தில் ஹிர்த்திக்ரோஷன் விவகாரத்தில் பரபரப்பானதும் கூட.) அங்கே சென்று வந்தவர்களால் அந்தத் தெய்வீகம் பொலியும் நாட்டை மறக்க முடியாது. அந்த வகையில் கௌசல்யா ராமசந்திரன் தன் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார் :–

பனி படர்ந்த மலைச் சிகரங்கள் நாற்புறமும் சூழ, இமயத்தின் மடியில் ஒரு பள்ளத்தாக்கில் அமைந்துள்ளது காட்மாண்டு. இது நமது அண்டை நாடான நேபாளத்தின் தலைநகரமாகும். இந்நகரின் இயற்கையெழிலை கற்பனையிலேயே கண்டு களித்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு அதை நேரிலேயே பார்த்து அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு சமீபத்தில் கிட்டியது. ஆம், என் கணவர் வேலை நிமித்தமாக அங்கே சென்றிருந்த பொழுது நானும் உடன் சென்றிருந்தேன். அங்கு நாங்கள் தங்கியிருந்த ஐந்து நாட்களிலும் கண்ட காட்சிகளும் அடைந்த அனுபவங்களும் மறக்க முடியாதவை.



• காய் ஜாத்ராவில் மக்கள் ஆடிப் பாடும் காட்சி

அண்டை நாடாக இருந்தாலும் ஓர் அயல் நாட்டுப் பிரயாணத்திற்குரிய அத்தனை கெடுபிடிகளும் உண்டு. கல்கத்தாவிலிருந்து விமானம் மூலம் சுமார் ஒரு மணி நேரப் பயணத்திற்குப் பின் காட்மாண்டு நகரை அடையலாம். ஆகஸ்டு மாதத்தில் சற்றே குளிரை எதிர்பார்த்துச் சென்ற எங்களுக்கு ஏமாற்றமே மிஞ்சியது. சென்னை 'வெயில் அங்கேயும் விடாமல் எங்களைத் துரத்திக் கொண்டு வந்து விட்டது. கம்பளி உடைகள் எடுத்துச் சென்றிருந்த பெட்டியைத் திறக்க அவசியமே இல்லாமல் போயிற்று.

சுற்றுலா செல்வதற்கு முன்னால் அந்நாட்டின் வரலாற்றை மேலெழுந்த வாறு தெரிந்து கொள்வது அவசியம். இப்பொழுது இருக்கும் காட்மாண்டு பள்ளத்தாக்குப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் ஒரு பெரிய ஏரியாக இருந்தது என்றும், அந்த ஏரியிலிருந்து ஆதிபுத்தரின் அல்லது சுயம்புவின் ஒளி வெளிப்பட்டது என்றும், இந்தப் பிரகாசமான ஒளியைக் காண வந்த மஞ்சுஸ்ரீ' என்னும் திபெத்தியக் கடவுள் மிக அருகே சென்று பார்க்க வேண்டும் என்பதற்காக தானுடைய வாளினால் சுற்றியிருந்த மலைகளை வெட்டியதாகவும்



• சுயம்புநாத் பகோடா

• பசுபதிநாத் நுழைவாயில்



அதனால் ஏரியிலுள்ள தண்ணீர் வடிந்து பள்ளத்தாக்கு உருவாகியதாகவும் இதிகாசம் கூறுகிறது. இந்தப் பள்ளத்தாக்கு முன்னொரு காலத்தில் ஏரியாக இருந்தது என்பதை புவியியல் வல்லுநர்களும் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். ஒரு பெரிய நிலநடுக்கத்தின் காரணமாக தண்ணீர் வடிந்து பள்ளத்தாக்கு உருவாகியது என்பது அவர்களுடைய ஆராய்ச்சியின் முடிவு.

கி.பி. 300 - 700 வரை லிச்சவி வம்சத்தைச் சேர்ந்த அரசர்கள் நேபாளத்தை ஆண்டு வந்தனர். புத்தர் பிறந்த இடமான லும்பினியே நேபாளத்தில்தான் உள்ளது. ஆனால் அவர் போதித்த மதமோ பிற நாடுகளிலிருந்து நேபாளத்தில் நுழைந்தது. அடுத்து வந்த மல்லா அரசர்கள் நேபாளத்தில் இந்து மதம் தழைக்கக் காரணமாக இருந்தார்கள். ஆனால் இவர்கள் காலத்தில்தான் (14ம் நூற்றாண்டு) இஸ்லாமிய படையெடுப்பினால் புகழ்பெற்ற பசுபதிநாத் ஆலயம், சுயம்புநாத் பௌத்தாலயம் முதலியன அழிந்தன. இவ்வாலயங்கள் பின்னால் திரும்ப நிர்மாணிக்கப்பட்டன. மல்லா அரசர்கள் காலத்தில் நேபாளத்தின் முக்கியமான கோவில்கள், அரண்மனைகள் கட்டப்பட்டன. கலைகளும் வளர்ந்தன. யக்ஷமல்லா என்னும் அரசனின் அந்திமக் காலத்தில் (1482) நேபாளம் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிந்தது. காந்திப்பூர் (இப்பொழுதைய காட்மாண்டு), லலித்பூர் (இப்பொழுதைய பதான்) பக்தபூர் என்பவையே அவை. இன்று மன்னர் பிரேந்திராவின் ஆட்சியில் நேபாளம் ஒரு ஜனநாயக நாடாக உருவெடுத்திருக்கிறது.



• புதா நீல்கந்த்

இப்பொழுது உலகிலேயே இந்து தேசம் என்று அறிவிக்கப்பட்டிருப்பது நேபாளம் ஒன்றுதான். ஆனால் அங்கே தெற்கே இந்தியாவிலிருந்து இந்து மத கலாசாரமும், வடக்கே திபெத்திலிருந்து புத்தமத கலாசாரமும் ஊடுருவி ஒருங்கிணைந்திருப்பதைக் காண முடிகிறது. சில சமயங்களில் ஒரே வளாகத்திற்குள் இந்து ஆலயங்களும் பௌத்த ஆலயங்களும் காணப்படுகின்றன. சில இடங்களில் ஒரே ஆலயத்தில் இந்துக்களும் பௌத்தர்களும் வழிபடுகிறார்கள். இந்த கலாசாரக் கலவை நேபாளத்திற்கே உரிய தனிச் சிறப்பாகும்.

தெய்வ வழிபாடு என்பது நேபாள மக்களின் வாழ்க்கையில் ஓர் இன்றியமையாத அம்சமாகும். பகல் இரவு என்று பாராமல் ஆலயங்களிலும் நடைபாதைச் சிறு கோவில்களிலும் அவர்கள் வழிபடுவதைக் காணலாம். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அவர்கள் மிருக பலியிலும் அதீத





• திபெத்தியர்களின் பிரார்த்தனை மண்டபம்

நம்பிக்கை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். காட்மாண்டுவிலிருந்து சிறிது தூரத்தில் இருக்கும் தக்ஷிண காளி கோவிலில் சனிக்கிழமைகளிலும் செவ்வாய்க் கிழமைகளிலும் நூற்றுக்கணக்கான ஆடுகளும், கோழிகளும் பலியிடப்படுகின்றன. இவ்வாறு பலியிடப்படும் உயிர்கள் புண்ணியம் செய்தவை என்றும், அவ்வுயிர்களுக்கு மறுபிறவி கிடையாதென்றும் அவர்கள் நம்புகின்றனர்.

தசரா சமயத்தில் நகருக்குள்ளேயே நடைபாதைக் கோவில்களில் கூட மிருகங்களைப் பலியிடும் வழக்கம் இருக்கிறது என்றும், "நாங்கள் தசரா சமயத்தில் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லவே மாட்டோம்" என்றும் அங்கு வசிக்கும் சில சிநேகிதர்கள் சொன்னார்கள்.

காட்மாண்டுவின் புகழ்பெற்ற சிவாலயங்களில் ஒன்று பசுபதிநாதர் ஆலயம். இங்கே சிவபெருமான் லிங்க உருவில் நான்கு முகங்களுடன் காட்சி தருகிறார். சந்நிதிக்கு நான்கு புறமும் நான்கு முகங்களைத் தரிசிக்கும் விதத்தில் வாயில்கள் அமைந்துள்ளன. நம் தென்னிந்தியக் கோவில்களைப் போலவே அபிஷேகம், அர்ச்சனை ருத்ர சமகப் பாராயணம் முதலியவை நடக்கிறது. ஆனால் இந்தக் கோவிலில் மூலக்கருவறையிலும் அம்பாள் விக்கிரகம் கிடையாது. அம்பாளுக்குத் தனிச் சந்நிதியும் கிடையாது. காரணம் கேட்டால் அம்பாள் ஈசுவரனுக்குள்ளேயே ஐக்கியம், அதனால்தான் தனி விக்கிரகமோ சந்நிதியோ கிடையாது என்கிறார்கள். இந்தக் கோவிலின் ஒரு வளாகத்தில் 558 சிறிய சிவலிங்கங்கள் இருக்கின்றன. உள்ளே நுழைந்துவிட்டால் ஒவ்வொரு லிங்கத்தையும் பிரதட்சணம் செய்யாமல் நாம் வெளியே வர முடியாது. அப்படிப் பாதை அமைத்திருக்கிறார்கள்.

இவ்வாலயம் பாக்மதி நதிக்கரையில் உள்ளது. இது கங்கையின் உபநதிகளுள் ஒன்றாகும். கங்கைக் கரையில் நடப்பது போலவே இங்கும் பிரேத தகனமும் இறுதிச் சடங்குகளும் நடக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் அந்தி வேளையில் நதிக்கு ஆரத்தி எடுக்கிறார்கள். அது கண்கொள்ளாக் காட்சி. இந்தக் கோவிலில் இந்துக்கள் அல்லாதார் இன்னும் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

இக்கோவிலின் அமைப்பு நம் இந்தியக் கோவில்களின் அமைப்பிலிருந்து வெகுவாக மாறுபட்டிருக்கிறது. கோபுரம் கிடையாது. நுழைவாயிலின் மேலே மண்டபம் போன்ற அமைப்பு உள்ளது. இப்பிரதான வாயிலின் வழியே நந்தி பகவானின் பின்புறம் நன்றாகத் தெரிகிறது. பிரகாரத்தில் ஆங்காங்கே ஸ்தூபி போன்ற அமைப்புகள் உள்ளன. இவற்றுள் பெரிய பெரிய மணிகளைக் கட்டித் தொங்க விட்டிருக்கிறார்கள். கோவிலின் உள்ளே

மாடுகளும் குரங்குகளும் தன்னிச்சையாகத் திரிகின்றன. போதாதற்கு புறாக்கள் வேறு. இவற்றையெல்லாம் தாண்டி சந்நிதானத்திற்குச் செல்வதற்குத் தனி சாமர்த்தியம் வேண்டும். ஆனால் அங்குள்ள மக்கள் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாகவே தெரியவில்லை.

கோவிலுக்கு வெளியே உள்ள கடைகளில் சாளக்கிராமங்களும், வலம்புரிச் சங்குகளும் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. வீட்டில் பூஜையறையில் வைத்து அபிஷேகம் செய்து வழிபடுவதற்காக இவற்றை பக்தர்கள் நிறைய வாங்கிச் செல்கிறார்கள். நேபாளத்தில் உள்ள கண்டகி நதியில் சிவன் விஷ்ணு ஆகிய தெய்வங்களுக்குரிய சாளக்கிராமங்கள் பிரத்யேகமாகக் கிடைக்கின்றன. முக்திநாத் என்னும் வைணவத் தலமும் இக்கண்டகி நதிக்கரையில் இருக்கிறது. நாங்கள் சென்றபொழுது பருவ மழைக் காலமாக இருந்ததால் ஆங்காங்கே நிறைய மலைச்சரிவுகள் ஏற்பட்டிருந்தன. பவளப் பொடியினால் செய்த சிறு பிள்ளையார்களும் இங்கே பிரசித்தம்.

விஷ்ணுவை இங்கே 'நீல்கந்த்' என்று அழைக்கிறார்கள். புதா நீல்கந்த் என்னும் இடத்தில் பாம்பு படுக்கையில் சயனித்திருக்கும் மகா விஷ்ணுவின் பதினாறு அடி நீளமுள்ள சிலை உள்ளது. ஒரே கருங்கல்லில் செதுக்கப்பட்டுள்ள இந்தச் சிலை ஒரு குளத்தில் பாதி மூழ்கிய நிலையில் உள்ளது. இச் சிலையில் சிற்ப வேலைப்பாடு மிகவும் அபாரம். உயிருள்ள பாம்பு ஒன்று சுருண்டு சுருண்டு படுக்கை அமைத்திருப்பது போலவே தோன்றுகிறது. நேபாள அரசர்கள் இந்தச் சிலையை வந்து பார்க்க மாட்டார்களாம். ஏனென்றால் நேபாள அரசர்கள் மகாவிஷ்ணுவின் அவதாரமாகக் கருதப்படுகிறார்கள். தன்னுடைய சிலையைத் தானே பார்ப்பது தீங்கையும் சில 'சமயங்களில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

கிருஷ்ண மந்திர், சார் நாராயணன் கோவில், சங்கு நாராயணன் கோவில், உமா மகேச்வரர் கோவில், கும்பேசுவரர் கோவில் முதலியன காட்மாண்டுவில் உள்ள இதர முக்கியமான கோவில்கள். வருத்தத்தைத் தரும் விஷயம் என்னவென்றால் இந்தக் கோவில்களிலெல்லாம், ஏன், நேபாளத்தில் எங்குமே சுத்தம் என்பது மருந்துக்குக்கூட கிடையாது. புதா நீல்கந்தில் அந்தக் குளத்திலிருந்தும் சுற்றுப்புறங்களிலிருந்தும் எழும் துர்நாற்றம் பார்க்க வருபவர்களைத் துரத்தியடிக்கிறது.

காட்மாண்டுவில் எங்கே பார்த்தாலும் இந்த சுத்தமின்மைதான் பெரிய பிரச்னையாக உள்ளது. நகரையும் சுற்றுலா இடங்களையும் சுத்தமாகவும் அழகுபடுத்தியும் வைத்துக் கொள்வதில் அரசாங்கம் சிறிது அக்கறை காட்டினால் அன்னிய நாட்டினரை ஈர்ப்பதற்கு நேபாளத்தில் நிறைய இடங்கள் இருக்கின்றன. அன்னியச் செலாவணியும், அதிகம் கிடைக்கும். ஆனால் நேபாள அரசாங்கம் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாகத் தெரியவில்லை.

சுயம்புநாத், பௌத்தநாத் இரண்டும் புத்த ஸ்தூபிகளில் மிக முக்கியமானவை. இவ்வாலயங்கள் பகோடா வடிவில் உள்ளன. பௌத்தநாத் பகோடாவில் கீழிருந்து மேல் வரை சுற்றுவதற்குப் பல நிலைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிலையிலும் சுவற்றில் பிரார்த்தனை சக்கரங்கள் பதிக்கப்பட்டுள்ளன (Prayer wheels). பகோடாவை வலம் வரும் பொழுது இச் சக்கரங்கள் நமக்கு வலதுபுறத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பது நியதி. எல்லோரும் இச் சக்கரங்களைக் கையால் சுற்றிக் கொண்டே வலம் வருவது பார்க்கக் கண்கொள்ளாக் காட்சி.

சுயம்புநாத் பகோடா சுமார் இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னால் கட்டப்பட்டது. இது உலகிலேயே பெரிய பகோடாக்களில் ஒன்றா

பிறந்த நாள், சீமந்தம், கிரகப்பிரவேசம் போன்ற விசேஷங்களில் கிஃப்ட் பார்சல்களை கொடுத்தவர்களுக்கு எதிரில் யாரும் பிரிப்பதில்லை. ஆனால், தேடியலைந்து செலக்ட் செய்து வாங்கிக் கொடுத்தவர்களுக்கு, உங்களுக்குக் கிஃப்ட் பிடித்ததா என்று அறிய ஆவலாக இருக்கும். விசேஷம் முடிந்து இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்குள், கொடுத்தவர்களுக்கு ஃபோனிலோ, நேரிலோ, தபாலிலோ (மறக்காமல் இன்ன கிஃப்ட் என்பதைச் சொல்லி) உங்கள் நன்றியையும், மகிழ்ச்சியையும் தெரிவித்து விடுங்கள். கொடுத்தவர்கள் அகமகிழ்ந்து போவார்கள்.

— சித்ரா



கும். சுமார் 365 படிகள் ஏறினால், ஒரு சிறு குன்றின் மேல் அமைந்துள்ள இதன் அடித் தளத்தை அடையலாம். இந்த பகோடாவின் மேல் தங்கத்தாலான சதுர அமைப்பு ஒன்றில் நான்குபுறங்களிலும் புத்தரின் கண்கள் வரையப்பட்டிருக்கின்றன. இக் கண்களுக்கு மேல் ஒன்றை விட ஒன்று சிறியதான பதின் மூன்று தங்கத் தகடுகள் காணப்படுகின்றன. இவை, புத்த மதத்தின்படி மனிதனை ஆத்ம ஞானத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் பதின் மூன்று வழிகளைக் குறிக்கின்றன.

நாங்கள் அங்கு இருக்கும் பொழுது நேபா ளத்தின் வாழும் குழந்தைத் தெய்வமான "குமாரி"யைப் பார்க்கும்பேறு கிடைத்தது. நேவாரி புத்தமதக் குடும்பத்திலிருந்து இக் குழந்தை பலவித பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறாள். எந்தவிதக் காயமும் பட்டு இரத்தம் சிந்தாதவளாக இருக்க வேண்



பௌத்தநாத் பகோடா

டும் என்பது ஒரு நியதி. நான்கு அல்லது ஐந்து வயதில் இக் குழந்தை "குமாரியாக" பட்டம் சூடப் பெறுகிறாள். அவள் வசிப்பதற்கென்று "குமாரி பஹல்" என்னும் வீடு இருக்கிறது.

வருடத்திற்கு ஏழு முறைகள்தான் அவள் தன் இருப்பிடத்தை விட்டு வெளியே வரலாம். முக்கியத் திருவிழாக்களின் பொழுது அரச குடும்பத்தினர் அவளுடைய இருப்பிடம் சென்று அவளுடைய ஆசீர்வாதத்தைப் பெறு கின்றனர். இத் திருவிழாக்களின் பொழுது குமாரியையும் நன்றாக அலங்கரித்து, அலங் கரிக்கப்பட்ட பல்லக்கில் உட்கார வைத்து ஊர்வலம் வருகிறார்கள். குமாரிக்கு பன் னிரண்டு அல்லது பதின்மூன்று வயதானவுடன் வேறொரு குழந்தை குமாரியாகத் தேர்ந்தெடுக் கப்படுகிறாள். தங்கள் குடும்பத்திலிருந்து ஒரு குழந்தை குமாரியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவதை அந் நாட்டு மக்கள் மிகப் பெரிய பாக்கியமாகக் கருதுகிறார்கள்.

ஆனால் இவ் வழக்கம் அந்தக் குழந்தையை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்று யாருமே கவலைப்படுவதில்லை. சிறு வயதில் தன்னை ஒத்த மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து வாழும் இயற்கையான வாழ்க்கையை அவள் இழக் கிறாள். வெளியுலகம் தெரியாமல் தன் மாளி கைக்குள்ளேயே ராணி போல வாழ்கிறாள். பருவமடைந்ததும் "குமாரி" ஸ்தானத்திலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு வெளியுலகம் திரும்பும் அவ ளுக்கு அந்த வாழ்க்கையுடன் ஒட்ட முடி வதில்லை. சிறு வயதில் தெய்வமாக பூஜிக்கப் பட்டு வந்தவளை எந்த ஆடவனும் திருமணம் செய்து கொள்ளவும் முன்வருவதில்லை. அவளு டைய வாழ்க்கையே பெரும் கேள்விக்குறியாகி விடுகிறது.

அடுத்ததாக பயணிகளை ஈர்க்கும் இன் னொரு விஷயம், காட்மாண்டுவைச் சுற்றி யிருக்கும் பனிமலைச் சிகரங்கள். உலகத்தி லேயே மிக உயரமான பத்து மலைச் சிகரங் களில் எட்டு, எவரெஸ்ட் நீங்கலாக, நேபாளத் தின் எல்லைக்குள் இருக்கின்றன. சூரிய உதயத்தின் பொழுது, சூரிய ஒளி இம்மலைச் சிகரங்களில் படர்ந்துள்ள பனியின் மேல் படும் பொழுது இச் சிகரங்கள் தங்கத்தினால் ஆனவை போன்று ஒளி வீசுகின்றன.

பயணிகளை விமானத்தில் ஏற்றி இச் சிகரங்களுக்கு வெகு அருகில் அழைத்துச் செல்கிறார்கள். எவரெஸ்ட், அன்னபூர்ணா, கௌரி சங்கர் முதலிய சிகரங்களை மிக அருகில் பார்க்க முடிகிறது. பத்து அல்லது பதினைந்து பேர்களே செல்லக்கூடிய விமா னங்களில் அழைத்துச் செல்கிறார்கள். பய ணம் துவங்கும் முன் அம்மலைச் சிகரங் களின் வரைபடங்களை ஆளுக்கொன்று கொடுத்து விடுகிறார்கள். இவ்வரைபடங் களில் அந்தந்த சிகரங்களின் பெயர்கள் எழுதப் பட்டுள்ளன. இதன் உதவியால் நாம் பார்க்கும் சிகரங்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடிகிறது. இது ஒரு மெய்சிலிர்க்கும் அனு பவம். இறைவனின் படைப்பிலும் இயற்கை யின் தெய்வீகத்திலும் மனம் ஒன்றி ஒருவித பிரமிப்புடன் திரும்புகிறோம்.

ஒருவிதத்தில் பார்த்தால் காட்மாண்டு இன் னும் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்று கூறலாம். பழைய கோவில்கள், பழைய பாணி வீடுகள், பழைய தெருக்கள் என்று எங்கும் பழமை, எதி லும் பழமை! ஐந்து நாட்களுக்குப் பின் சென்னை திரும்பியவுடன் ஏதோ காலத்தில் பின்னோக்கிச் சென்று விட்டு வந்ததைப் போன்ற உணர்வே ஏற்பட்டது.

— கௌஸல்யா ராமச்சந்திரன்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 200C*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar February 2001 issue